

www.ckcf.fr

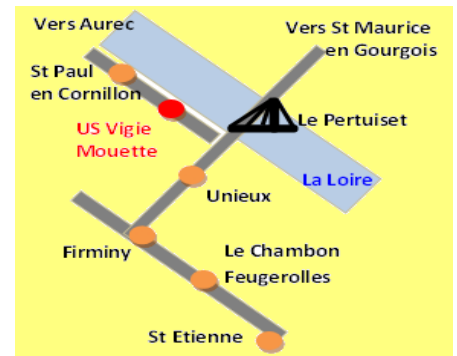


**BASE NAUTIQUE
US Vigie Mouette
LE PERTUISET**
37, route des Gorges
42240 Saint Paul en Cornillon
Coordonnées GPS:
**45°24'12.496" N
4°14'30.965" E**

www.usvm.fr



KAYAK SANTE
avec
le CKCF
06 72 76 05 34
ckcf.bureau@laposte.net



Objectif :

Permettre la découverte de la pratique du canoë-kayak en eau calme sur la retenue de Grangent dans un cadre offrant la possibilité d'une progression adaptée aux capacités des pratiquants. Activités complètes, portée et non traumatisante, le canoë et le kayak sont reconnues pour ses bienfaits sur la santé.

Découvrir, en eau calme, les Gorges de la Loire, site classé Natura 2000.

Faciliter le lien avec les autres activités de l'U.S.V.M. (barque et aviron), par la connaissance de la base, et de ses animateurs bénévoles.

Publics concernés:

- personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, obésité, douleurs chroniques...)
- personnes atteintes de thérapies lourdes (cancer, greffe...)
- population vieillissante
- population éloignée de la pratique sportive

Contenu :

Participer aux séances kayak santé sur la Loire tous les mercredis du 1er juin au 15 septembre 2019 de 17H45 à 20H.
En cas de conditions météo défavorables, la séance d'aviron pourra être remplacée par une activité au sol (séances d'ergomètre, marche...).

Avant l'inscription, entretien pour connaître les attendus et les capacités du pratiquant.

Rencontre en mai à 18h avec les participants barque santé et aviron santé, pot d'accueil.

Horaires:

17H45 : Accueil des pratiquants. Présentation de la séance et échanges sur les attentes des pratiquants

18H00-18H20 : Change, équipement et mise à l'eau du bateau d'aviron

18H20-19H20 : Séance kayak

19H20-19H30: Temps d'échanges sur la séance

19H30-20H00 : Rangement du matériel, pas de possibilité de douche, change

Tenue :

Une tenue de sport classique avec un haut relativement près du corps, un bas long ou court en fonction de la météo, une paire de tennis, chapeau, lunettes de soleil, crème de protection solaire, bouteille d'eau, vêtements de rechange. Eviter de porter montre et bijoux pour ne pas se blesser.

Tarifs :

Licences-adhésions-assurances-stage = 60 euros comprenant la licence pour la Fédération Française de Canoë Kayak et sport de pagaie.

Règlement espèce, chèques vacances, coupons sport ou par chèque à l'ordre de « CKCF ».

Effectif : maximum 5 participants sur l'eau (kayak mono place ou canoë 2 places)

Conditions de participation :

Produire un certificat médical de non contre indication à la pratique du kayak et fournir un document attestant de savoir nager 25 mètres et s'immerger.

Port de gilet de sauvetage obligatoire.

Encadrement :

Pierre MAIRESSE: AMFPC / formation Sport Santé de la plateforme Sport Santé 42.