

Objectifs

Avec une

*Pratique Régulière,
Adaptée, Sécurisée et
Progressive (RASP)*

Et

*10 séances minimum sur
l'eau par session. Prévoir
une activité au sol en + par
semaine*

Session année 1 :

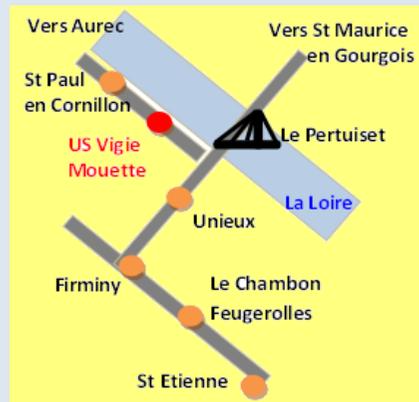
Apprentissage du geste.
Séance sur l'eau de 5 km

Session année 2 :

Allongement de la distance.
Clôture de la session par
une sortie longue dans les
Gorges de la Loire

Session année 3 :

Allongement de la distance.
Clôture de la session par
une randonnée sur un autre
plan d'eau.



Informations pratiques

De juin à septembre
Le mercredi de 17h45 à 20h
10 séances au minimum

Tarif : 60 €

Possibilité de découverte en groupe
1 séance (2h30)
ou forfait de 4 séances
Nous contacter

Où :

Dans les Gorges de la Loire
barrage de Grangent
site classé zone Natura 2000

US VIGIE MOUETTE
37 route des gorges
42240 St Paul en Cornillon

Coordonnées GPS:
45°24'12.94"N
4°14'34.79"E

usvm.fr



www.avironstephanois.fr



Référencé sur :

<https://cdos42.fr/sport-sante-42/>

<https://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr/>



Sport santé
Loire



Sport bien-être
Loire



Bienfaits

*Permettre la découverte de la pratique de l'aviron en eau calme sur la retenue de Grangent dans un cadre offrant la possibilité d'une progression adaptée aux capacités des pratiquants. Activité complète, portée et non traumatisante, l'aviron est reconnu pour ses bienfaits sur la santé et son côté apaisant au contact de l'eau.

*Découvrir en eau calme un environnement naturel et remarquable : les Gorges de la Loire, site classé Natura 2000.

Activité de plein air qui apportera de la diversité dans la pratique Sport Bien-Etre / Sport Santé en été, alors que la plupart des structures sont fermées.

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

*Favoriser le lien social.

Contact :
US Vigie Mouette/Aviron Stéphanois
04 77 38 12 41
christine.fournierct@gmail.com

www.avironstephanois.fr



Sport santé :

Activité physique adaptée destinée à des pratiquants ayant des limitations fonctionnelles modérées ou des facteurs de risques avec un besoin d'adaptation de la pratique.

Sport bien-être :

Activité physique adaptée destinée à des pratiquants ayant des limitations fonctionnelles minimales ne nécessitant pas d'adaptations importantes de la pratique.

Public concerné

- *Personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, obésité modérée, douleurs chroniques...)
- *Personnes atteintes de thérapies lourdes (cancer, greffe...)
- *Population vieillissante
- *Population éloignée de la pratique sportive

Effectif

*Participants : maximum 8 sur l'eau (yolette: 4 rameurs et 1 barreur, ou double canoé)

Conditions de participation

*Effectuer un entretien personnalisé avec les encadrants :

- pour évaluer vos attentes
- pour effectuer des tests afin d'évaluer vos capacités physiques par rapport à l'activité de l'aviron

*Compléter et signer une fiche d'inscription qui atteste notamment de savoir nager 25 mètres et s'immerger

*Port de gilet de sauvetage à la demande

Sport santé :

*Produire un certificat médical prescrivant l'activité physique, précisant les recommandations à respecter, et indiquant également la non-contre indication à la pratique de l'aviron

Sport bien-être :

*Produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron

Encadrants : 4 personnes

- 1 : Coach Aviron Santé
- 1 : qualification sport bien-être/ initiateur aviron, infirmière retraitée
- 1 : initiateur aviron, médecin retraité
- 1 : initiateur aviron