

www.avironstephanois.fr



## BASE NAUTIQUE

**US Vigie Mouette**

LE PERTUISET

37 b, route des Gorges  
42240 Saint Paul en Cornillon

Coordonnées GPS:

**45°24'12.94"N**

**4°14'34.79"E**

www.usvm.fr



## AVIRON SANTE

avec

**L'AVIRON STEPHANOIS**

**04 77 38 12 41**

**christine.fournierct@gmail.com**



### **Objectif :**

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.

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 kayak), par la connaissance de la base, et de ses animateurs bénévoles.

Activité de plein air qui permet de varier la pratique Sport-Santé en été.

Favoriser le lien social.

### **Publics concernés:**

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

### **Contenu :**

Participer aux séances aviron santé sur la Loire tous les mercredis du 1er juin au 15 septembre 2019 de 17H45 à 20H, sauf 3 semaines en juillet/août.

En cas de conditions météo défavorables, la séance d'aviron pourra être remplacée par une activité au sol (séances d'ergomètre, marche...), soit environ une dizaine de séances.

Avant l'inscription, entretien pour connaître les attendus et les capacités du pratiquant avec essai sur ergomètre pour une première approche des gestes de base de l'aviron. Suite à cet entretien, les encadrants se réservent la possibilité de contre-indiquer la pratique de l'activité pour des raisons de sécurité.

Rencontre en mai à 18h avec les participants barque santé et kayak 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 aviron

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, sans poche pour ne pas se coincer les mains lors du coup d'aviron, 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 lors du croisement des mains .

### **Tarifs :**

Licences-adhésions-assurances-stage = 60 euros comprenant la licence pour la Fédération Française d'Aviron.

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

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

### **Conditions de participation :**

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

Port de gilet de sauvetage à la demande.

### **Encadrement :**

Christine Fournier: Brevet d'Etat Educateur Sportif 1er degré aviron / formation Sport Santé de la plateforme Sport Santé 42.

Chantal Durieu: infirmière / initiateur fédéral aviron / formation Sport Santé de la plateforme Sport Santé 42.

Richard Jospé: médecin anesthésiste retraité/initiateur fédéral aviron