

**P**ertuiset  
**B**arque  
**J**oute  
**PBJ**

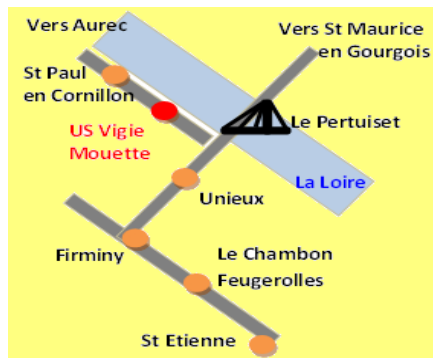
**BASE NAUTIQUE**  
**US Vigie Mouette depuis 1903**  
**LE PERTUISET**  
37 b, route des Gorges  
42240 Saint Paul en Cornillon  
Coordonnées GPS:  
**45°24'12.94"N**  
**4°14'34.79"E**

www.usvm.fr



**Contact : 06 37 57 91 15**  
vercherinpaul@gmail.com

**Sport Santé 1<sup>er</sup> niveau**



## Objectifs

- Découvrir la pratique de la barque à deux rameurs en eau calme de manière progressive et adaptée aux capacités des pratiquants. C'est un sport symétrique et porté très apprécié pour une réhabilitation physique douce et son côté apaisant au contact de l'eau.
- Evoluer dans un environnement naturel remarquable : les Gorges de la Loire, site classé Natura 2000
- Faciliter le lien avec les autres activités de l'U.S.V.M. (aviron et kayak) et ses animateurs bénévoles.
- Varier et prendre le relais des activités physiques adaptées s'arrêtant pendant l'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 barque bien-être sur la Loire tous les mercredis du 2 juin au 15 septembre 2021 de 17H45 à 20H00, sauf les 3 dernières semaines de juillet soit environ une dizaine de séances.

En cas de conditions météo défavorables, la séance de barque sera annulée.

Avant l'inscription, entretien pour connaître les attendus et les capacités du pratiquant. À la suite de cet entretien, les encadrants se réservent la possibilité de contre-indiquer la pratique de l'activité pour des raisons de sécurité.

Présentation de l'activité barque et des encadrants en mai avec l'aviron santé et kayak santé, pot d'accueil.

En septembre une journée relais barque/marche et pique-nique tiré du sac avec les autres activités « sport bien-être, sport-santé » de l'USVM.

**Horaires:** mercredi 2 juin au 15 septembre 2021 sauf 3 dernières semaines de juillet

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

18H00-18H20 : Change, équipement et mise à l'eau des barques

18H20-19H20 : Séance barque

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

19H30-20H00 : Rangement du matériel (treuil électrique pour remonter les barques), 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 de rame, 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. Éviter de porter montre et bijoux pour ne pas se blesser lors du croisement des mains.

## Tarif

60 euros comprenant la licence pour la Fédération Française de Joute et Barque.

Règlement espèce ou par chèque à l'ordre de «PBJ ».

**Effectif** maximum 4 participants sur l'eau. Deux rameurs et un encadrant par barque

## Conditions de participation :

Produire un certificat médical de non contre indication à la pratique de la barque

Fournir un document attestant de savoir nager 25 mètres et s'immerger.

Port de gilet de sauvetage à la demande et une bouée dans chaque barque.

**Encadrement** : Tél. 06 37 57 91 15 Courriel [vercherinpaul@gmail.com](mailto:vercherinpaul@gmail.com)

Responsable : Paul Vercherin: Educateur Sportif en aviron, médecin en santé publique, 5 années comme encadrant barque santé.

Henri Reymondier : Retraité, encadrant barque santé depuis 5 ans