

[www.ckcf.fr](http://www.ckcf.fr)



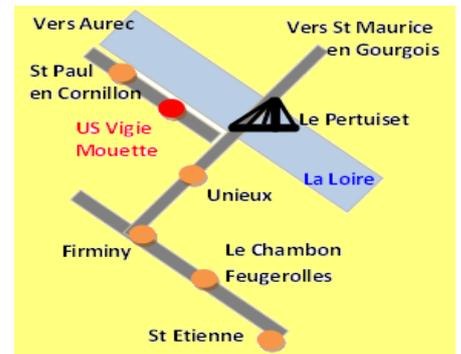
**BASE NAUTIQUE  
US Vigie Mouette  
LE PERTUISET**  
37, route des Gorges  
42240 Saint Paul en Cornillon  
Coordonnées GPS:  
**45°24'12.496" N  
4°14'30.965" E**

[www.usvm.fr](http://www.usvm.fr)



**KAYAK SANTE**  
avec  
**le CKCF**  
06 72 76 05 34  
[ckcf.bureau@laposte.net](mailto:ckcf.bureau@laposte.net)

Référencé Dispositifs d'Accompagnement  
vers la Pratique d'Activité Physique (DAPAP)/  
Maisons Sport Santé (MSS) du CDOS 42



Club référencé sur l'annuaire des clubs sport santé de l'Ars.

Le lien est le suivant : [www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr](http://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr)



**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. (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 2023 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 le 10 mai 2023 à 17h30 avec les participants des activités aviron et canoë-kayak, 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. Éviter de porter montre et bijoux pour ne pas se blesser.

Pour les personnes prenant des traitements photo sensibilisant pensez à mettre des vêtements recouvrant les bras et les jambes.

**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)

Possibilité de prendre huit personnes en même temps dans un canoë 9 places (C9)

**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.