

# Le sport santé



*L'ambition est de  
promouvoir  
l'activité physique et  
sportive  
comme  
élément déterminant,  
à part entière,  
de santé  
et de bien-être,  
pour toutes et tous,  
tout au long de la vie.*

**Le sport bien-être**



## Informations pratiques

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

Prix : 60 €

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](http://usvm.fr)



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

## AVIRON

# Sport santé Sport bien-être

Référencé sur Dispositifs  
d'Accompagnement vers la Pratique  
d'Activité Physique  
Maison des Sports  
CDOS 42



# Objectifs

\*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 Sport bien-être

## 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)

\* Encadrants : 4 personnes bénévoles

1 : qualification sport santé/sport bien-être/brevet d'État 1er degré aviron

1 : qualification sport bien-être/ initiateur aviron, infirmière retraitée

1 : initiateur aviron, médecin retraité

1 : initiateur aviron

## Conditions de participation

\*Effectuer un entretien personnalisé avec les encadrants pour évaluer vos attentes et vos capacités physiques par rapport à l'activité 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 et précisant les recommandations à respecter

Ou

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

\*Effectuer des tests d'évaluation de la condition physique auprès du Comité Départemental Olympique et Sportif si certificat médical non détaillé (nous contacter)

### Sport bien-être :

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