

Le sport santé

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.

Le sport Bien être



Informations pratiques
Le mercredi de 17h45 à 20h
Prix : 60 €
De juin à mi-septembre
US VIGIE MOUETTE
37B route des gorges
42240 Saint Paul en Cornillon
Coordonnées GPS:
45°24'12.94"N
4°14'34.79"E

RENSEIGNEMENTS

Sur le site : ckcf.fr

SPORT SANTE

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

Sport Bien Etre

Canoë ou kayak

Sport Santé

Canoë, kayak, C9

INFORMATIONS PRATIQUES

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.

Tenu :

Teeshirt, pantalon ou short, vêtements de rechange, gourde eau, casquette ou chapeau, crème solaire, pour les personnes prenant des traitements photo sensibilisant vêtement couvrant l'ensemble du corps.

Coût :

Possibilité d'une séance d'essai,
Prix de la séance : 8 €
Carte 5 séances : 30 €
Licence 3 mois (date à date) : 60 €
Licence annuelle : 105 €

SPORT SANTE

SPORT BIEN ETRE



Sport santé
Loire

L'encadrement :

Pierre MAIRESSE, ancien infirmier, formation sport santé par le CDOS, formation par la Fédération Française de Canoë Kayak et sport de pagaie, initiateur diplômé de la FFCK.

Renseignements:

06 72 76 05 34

pierre.mairesse43140@gmail.com



Sport bien-être
Loire



Le canoë et le kayak sont des sports doux et portés ce qui évitent les traumatismes sur les membres inférieurs.

Le kayak se pratique seul avec une pagaie double et le pratiquant est assis au fond de l'embarcation.

Le canoë peut se faire seul ou en équipage. La pagaie est simple et la personne est assise sur un banc. La pratique en équipage permet de créer de la convivialité entre les pagayeurs.

Dans le cadre du sport santé sera disponible soit des kayaks soit des canoës 2 places soit un canoë 9 places.

Les séances se dérouleront dans les gorges de la Loire sur le barrage de Grandgent, site classé en zone Natura 2000.

Contact :

06 72 76 05 34

pierre.mairesse43140@gmail.com