



**BASE DE LOISIRS LOIRE FOREZ**



## **PASSERELLE NAUTIQUE – RELAIS SPORT SANTE DE ST JUST ST RAMBERT ENTRAINEMENT A LA PRATIQUE DU KAYAK**

### **Objectif :**

Permettre la découverte de la pratique du kayak, dans un cadre offrant une progression à la mesure des capacités des pratiquants. Découverte du milieu naturel, du fleuve Loire.  
Faciliter le lien avec les autres activités du club, par la connaissance de la base, et de ses animateurs.

### **Contenu :**

12 séances d'entraînement canoë kayak sur la Loire  
En cas de conditions météo défavorables, l'entraînement de kayak sera remplacé par une activité terrestre.

### **Dates :**

Les vendredis : du 30 mars au 29 juin 2018 (sauf 11 mai)

### **Horaires :**

15H00 : accueil des pratiquants à la base de loisirs  
15H00-15H30 : Change, équipement, mise à l'eau des kayaks  
15H30-16H30 : entraînement de kayak  
16H30-17H00 : rangement du matériel, douche, change

### **Tenue :**

Pour le kayak : chaussures anciennes lacées – shorti néoprène ou vêtements sport (éviter le coton) – coupe vent – affaires de rechange.

**Tarifs :**Participation financière au stage ( 12 séances) :

Coefficient familiale	0 à 650	= 105€
	651 à 1500	= 125€
	Supérieur à 1500	= 145€

Effectif : maximum 12 participants

Au cours du printemps, les participants aux séances pourront être invités à des animations organisées par le club.

**Conditions de participation :**

Produire un certificat de non contre indication à la pratique du canoë kayak et reconnaître savoir nager.

Encadrement : Yannick Tabard, diplôme d'état canoë kayak  
Paul Vial, breveté d'état activités physiques et sportives adaptées  
Diplômés d'état et fédéraux du club kayak

Contact :

Base de loisirs Loire Forez

06 72 91 24 64

[b2lf@wanadoo.fr](mailto:b2lf@wanadoo.fr)

06 73 77 50 95

[paul.vial0961@orange.fr](mailto:paul.vial0961@orange.fr)

*La base de loisirs Loire Forez reconduit pour la troisième la passerelle nautique et vous propose un cycle d'entretien physique et de remise en forme permettant la découverte du fleuve Loire en canoë kayak à St Just St Rambert.*

*Les séances se dérouleront les vendredis après midi, sur eau calme, devant la base située en bord de Loire, quartier St Just et s'adressent à tous les publics souhaitant découvrir ou redécouvrir cette activité de pleine nature. Le choix du matériel et du site de pratique ainsi que le contenu des séances permettront de prendre du plaisir dès la première séance même pour des personnes débutantes n'ayant pas une pratique sportive régulière.*

*La Loire à portée de pagaie, embarquez dès le début du printemps pour une exploration du fleuve en toute convivialité.*

*A bientôt sur l'eau*