

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

RANDONNÉE

GOLF

KAYAK

V.A.E.

V.T.T. / V.T.C.

MARCHE NORDIQUE

Inscriptions auprès de la Direction des Sports

Tél : 04 68 77 73 56 / mail : sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org



EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

KAYAK

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenôtre à Carcassonne (04 68 77 73 56)

Merci de vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive et de **deux photos d'identité**.

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

En cas d'impossibilité d'assurer l'encadrement de l'activité (intempéries, éducateur absent...) la séance annulée ne sera pas remplacée ou reportée. La Direction des Sports vous informera par e-mail.

Par courtoisie, nous vous demandons de contacter notre service en cas d'absence au 04 68 77 73 56 ou au 06 08 46 60 37.

PRÉSENTATION :

Le canoë est un sport de pleine nature qui se pratique sur l'eau.

Les éducateurs sportifs vous proposeront de naviguer sur le lac de la Cavayère et vous serez amené à propulser une embarcation monoplace ou multiplace à l'aide d'une pagaie.

OBJECTIFS : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Avoir une activité physique saine en extérieur dans un cadre agréable.
- Adapter ses déplacements à divers types d'environnements :

==> Dans un milieu inhabituel (plan d'eau)

==> Sur un engin instable (canoë)

==> Dans des formes d'actions mettant en cause l'équilibre et un mode de propulsion spécifique (pagaie).

- Développer des connaissances sur l'activité (habilités motrices, techniques spécifiques, matériel).
- Améliorer votre potentiel athlétique (coordination, renforcement musculaire et souplesse).

ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : base nautique de la Cavayère
- Temps d'activité : 1h15
- Vestiaires et douches à disposition.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et équipement des participants (gilet de sauvetage).
- Échauffement et consignes de sécurité.
- Parcours et jeux sur le lac avec les canoës.
- Étirements.
- Retour de séance.

ÉQUIPEMENTS :

- Une tenue de sport adaptée au temps (bonnet et gants en hiver).
- Prévoir une tenue et des chaussures de rechange après l'activité.
- **L'équipement sportif est fourni par la Direction des Sports.**

DIRECTION DES SPORTS

Rue André Le Nôtre 11000 CARCASSONNE
sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org

Tél. 04 68 77 73 56

