

# BIEN-ÊTRE SUR L'EAU

## Programme

NAUTISME EN PAYS BLANC SECTION CLUB



### C'est quoi ? « Bien-être »

*État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps, de la réalisation de soi et du calme de l'esprit.*

#### ➤ Qui est l'organisateur ?

Nautisme en Pays Blanc association Loi 1901 section club ECOLE FRANCAISE DE VOILE

#### ➤ Où et avec qui pratiquer ?

A Piriac sur Mer coach « Bruno SCHOCH Diplôme d'état de voile » et « Jacopin Lionel Diplôme d'état de voile » permanents de NPB.

### UN MILIEU QUI EVEILLE LE BIEN-ETRE

Se connectez avec un environnement naturel

Un contact avec l'environnement

Un milieu propre, sans allergène

Développer les 5 sens

Lâcher prise et s'évader



**Des activités douces pour un entretien articulaire, musculaire, cardio-respiratoire, cognitif**

#### ➤ Les bonnes raisons de pratiquer

Des activités nautiques bénéfiques pour tous et à tous les âges

#### **LA VOILE PREND SOIN DE L'ORGANISME**

Naviguer en mer permet non seulement de profiter de paysages magnifiques, mais également de respirer l'air marin. Un air qui a bonne réputation, et pour cause : il contient deux éléments dont notre corps raffole. L'iode, en premier lieu, optimise le fonctionnement de la glande thyroïdienne, dégage les voies respiratoires et stimule la mémoire. Les ions négatifs, quant à eux, ont un effet bénéfique sur la fatigue, la dépression et les maux de têtes. Pas de doute, la mer purifie l'organisme !

#### **LA VOILE PARTICIPE AU DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Même pratiquée en loisir, la voile est une activité particulièrement physique qui requiert de nombreux efforts musculaires. A bord d'un voilier, sur une planche à voile ou en kite surf, les efforts sont certes différents, mais apprivoiser le vent n'est pas de tout repos ! Manipulation des voiles, du gouvernail, manœuvres... Lors d'une sortie en mer, tout le corps travaille.

#### **LA VOILE AUGMENTE LA COORDINATION DES MOUVEMENTS**

Diriger son embarcation, manipuler la voile, optimiser ses déplacements, maîtriser le risque de chute, même lorsque la mer est agitée... La pratique de la voile nécessite une très bonne coordination des gestes et une grande précision des mouvements.

#### **LA VOILE AIDE À LA DÉTENTE ET DIMINUE LE STRESS**

La beauté des paysages, la sensation de glisse et de liberté ont un effet relaxant sur l'esprit. Déconnecté du quotidien, il se relâche et les soucis font place à un agréable sentiment de détente permettant d'éliminer les mauvaises toxines. De quoi diminuer considérablement le stress et améliorer la qualité du sommeil.

#### **LA VOILE ENSEIGNE L'AUTONOMIE ET L'ESPRIT D'INITIATIVE**

La pratique de la voile est soumise aux aléas des conditions naturelles : force et direction du vent, météo, horaires des marées, état de la mer... Elle oblige à s'adapter aux éléments et à prendre des décisions rapides. Esprit logique, attitude responsable et capacité d'initiative sont donc de rigueur. Idéal pour augmenter largement son autonomie et sa capacité à faire face aux imprévus.

➤ **UNE OFFRE POUR TOUS !**

« Offre VOILE PURE »

Un équipage convivial, un bateau attirant, pratiquez la mer autrement. Mettez vos sens en éveil et laissez-vous aller à observer la nature. Une pratique physique à votre rythme, qui développe votre équilibre, votre coordination, votre précision, dans un environnement apaisant.

Posez un pied à bord. Alternez dépense physique en participant aux manœuvres, et évasion en découvrant la nature sous un autre angle. Le plaisir de progresser ensemble. Idéal pour la gestion du stress, la relaxation, faire travailler ses muscles de manière permanente et progressive.

➤ **Programme BIEN-ETRE SUR L'EAU Nautisme en Pays Blanc**

Adultes qui souhaitent :

- Se détendre, me relaxer, réduire mon stress
- Se défouler, libérer mon énergie
- Se tenir en forme
- Développer des relations sociales (rencontrer des gens, passer du temps avec des amis)
- Offre 100% voile
- Séance de 2h00 de prise en charge des pratiquants. Public adulte
- Prise en compte des besoins des pratiquants et suivi personnalisé : Questionnaires d'évaluation en début, milieu et fin de cycle.

➤ **Activité voile proposée**

- Bateau collectif Fillao

Organisation d'une séance type (2 heures)

- Arrivée libre des pratiquants qui se changent à leur rythme dans les vestiaires (hors temps de séance)
- Accueil
- Echauffement et mise en condition : 10 min de réveil musculaire et d'éveil des sens
- Navigation : entre 50 min et 1h20 (proposition d'exercices physiques, de manœuvres pendant la navigation)
- Retour à terre et rangement du matériel
- Détente, retour au calme, convivialité, débriefing : 15 min
- Les pratiquants se changent librement dans les vestiaires (hors temps de séance)

➤ **Encadrement**

- Professionnel diplômé
- Le même encadrant sur la totalité du cycle de 4 séances

➤ **Date des sorties**

Samedi 26 SEPTEMBRE de 9h30 -12h30

Samedi 10 OCTOBRE de 9h30-12h30

Samedi 07 NOVEMBRE de 9h30-12h30

Samedi 21 NOVEMBRE de 9h30-12h00

Jour de réserve samedi 12 SEPTEMBRE

- *Point de rendez-vous base nautique de Piriac sur Mer 15 minutes avant l'heure*

➤ **Participation financière**

- **Groupe restreint de 6 à 9 personnes**
- **Prix du forfait de 4 séances : 95.5 € avec délivrance d'un passeport FFvoile**
- **Prix de la séance : 26 €**