



## HANDIKAYAK

### Les bienfaits de la pratique du canoë et du kayak

Comme toute activité physique, le canoë et le kayak, de par sa pratique, permet à la personne atteinte d'un handicap de retrouver une identité sportive, de se réapproprier son corps tout en vivant des moments de plaisir en pleine nature.

Dans un **canoë**, on rame à genoux d'un seul côté, avec une pagaie simple, seule ou à deux.

Dans un **kayak**, on rame des deux côtés avec une pagaie double, en position assise.

Ce sport développe les muscles des bras, mais aussi les abdominaux.

L'handikayak est une discipline olympique depuis 2016.

Handicap physique : ce sport permet, par ses bienfaits, une meilleure récupération articulaire et musculaire, et une meilleure condition physique.

Non-voyant et malvoyant : ce sport permet de vivre autrement l'espace qui vous entoure et d'avoir plaisir à la pratique avec d'autres sportifs.

Pour tous, c'est accéder à une plus grande autonomie de vie !

### [PRESTATIONS PONCTUELLES ET INDIVIDUELLES]

SAMEDI MATIN  
INITIATION-DECOUVERTE,  
BALADE  
STAGE HEBDOMADAIRE  
DE 3 ½ JOURNEES

### [ADHESION A L'ANNEE]

AVEC ACCOMPAGNEMENT  
PERSONNALISE  
(UN REFERENT PAR  
ADHERENT)

**FAITES-NOUS PART DE  
VOS PROJETS,  
DE VOS CONTRAINTES,  
APRES ETUDE,  
NOUS ELABORERONS  
ENSEMBLE  
UNE PRESTATION  
DE QUALITE  
QUI REPONDE  
A VOS ATTENTES**

### ASC MULHOUSE RIEDISHEIM CANOË KAYAK

19 Rue de Modenheim  
68400 RIEDISHEIM

[www.ascmr-canoë-kayak-  
mulhouse.fr](http://www.ascmr-canoë-kayak-mulhouse.fr)

Contact : Edith Alberts

[agurbd@orange.fr](mailto:agurbd@orange.fr)

06.20.78.03.06