# BASE NAUTIQUE DE LA BULTIERE

# EVASION NAUTIQUE

# NOS ACTIVITES

**Canoë-kayak :** moyen idéal pour s'aérer l'esprit et glisser au fil de l'eau. Alors à vos pagaies et venez vivre des moments riches en émotion et en sensations !!

**Stand Up Paddle :** la glisse à la portée du plus grand nombre. Venez vous familiariser avec un nouvel équilibre. C'est facile, ludique, convivial et fun !!

**Aviron :** une activité pour le corps et l'esprit !! Embarquez à plusieurs et découvrez un sport de glisse riche en sensation où l'esprit d'équipe et la cohésion vous feront glisser sur l'eau…

**Tir à l'arc :** activité ludique accessible à tous. Trouvez le bon équilibre entre maitrise de soi et coordination de vos mouvements et vous atteindrez la cible !!

**Slack line :** sport tendance excellent pour développer l'équilibre, la souplesse et la concentration…

**Rowing Fitness :** envie d'affiner votre silhouette et tonifier vos muscles ? Alors n'hésitez plus… Un ergomètre, des exercices complets, de la musique… ambiance garantie en musique!!

**Des activités qui se combinent entres elles**
**pour varier les plaisirs et les efforts de séance en séance.**

# LE SITE

Nichée au cœur du bocage vendéen, dans un cadre exceptionnel, entre les communes de Chavagnes en Paillers, Bazoges en Paillers et Montaigu, la Base Nautique de la Bultière a pour vocation la découverte d'un site naturel préservé par la pratique d'activités nautiques et sportives.

Elle offre un plan d'eau abrité de près de 72 Hectares, en pleine nature, navigable toute l'année en sécurité, avec plus de 5 km de navigation entre lac et rivière du barrage de la Bultière au Moulin de la Templerie sur la Grande Maine.

# LE STAND UP PADDLE

## Historique

Le Stand Up Paddle aussi nommé SUP, ou paddle, est un sport de glisse nautique où le pratiquant se tient debout (stand up en anglais) sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique et se propulse à l'aide d'une pagaie (paddle en anglais).

Le SUP est l'ancètre du surf moderne, anciennement pratiqué par les rois polynésiens et hawaïens sur d'anciennes planches taillées dans des troncs d'arbres. Il a été repris ensuite dans les années 1940 par le célèbre champion de natation hawaïen DUKE KAHANAMOU et sa bandes de copains, les premiers « beach boys ».

Ensuite dans les années 1960, les fameux « beach boys » l'utilisent sur la plage de Waikiki pour prendre des photos des touristes qui viennent pratiquer le surf.

Il est revenu sur le devant de la scène lors d'une compétition en 2004 lorsque le célèbre surfeur LAIRD HAMILTON a remis le SUP au goût du jour en y apportant une touche plus moderne.

Depuis, cette discipline se développe et il devient rare sur les spots de ne pas voir évoluer

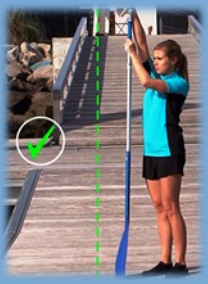
## Matériel à votre disposition:

- Une planche de SUP gonflable !)
- Une pagaie adaptée à votre taille
- Un leash qui permet d'être solidaire de votre planche lors d'une chute
- Une tenue adaptée : et oui, l'eau ça mouille !!

Des vestiaires sont à votre disposition, amenez de quoi vous changer

# Un peu de technique pour débuter :

## Bien régler la longueur de sa pagaie



Bras tendu au dessus de votre tête, la poignée de la pagaie atteint votre poignet

## Mettre sa planche à l'eau :

Près de l'eau, posez votre planche délicatement le nez vers le large et l'aileron vers le sable. Accrochez votre leash, soulevez votre planche par l'arrière et poussez votre planche dans l'eau jusqu'à ce qu'elle ne touche plus le fond. Montez sur votre planche, c'est parti !!

## Apprivoiser la planche :

Vous pouvez vous mettre à genoux pour appréhender l'équilibre. Prenez votre pagaie et commencez à ramer. Essayer d'aller chercher loin devant avec votre pagaie et relevez la dès qu'elle arrive au niveau des genoux

## La position debout :

Debout, placez les pieds de part et d'autre de la poignée de portage perpendiculairement à l'axe de votre planche. Un peu instable ? Ecartez un peu les pieds et utilisez la pagaie comme un balancier.

## Placement du corps pour ramer:

Fléchir légèrement les genoux, gardez le dos bien droit. Placez la main haute sur la poignée de la pagaie (aussi appelée « olive ») et la main basse sur le tube de la pagaie. Commencez à ramer du côté de votre main basse en allant « chercher » vers l'avant de la planche et ramenez vers vos pieds. Ramez du même côté tant que votre planche va tout droit. Dès qu'elle tourne, changez de côté et inversez les mains.

# VOTRE BON CADEAU

## Le programme à la Bultière:

- Découverte et prise en main du matériel
- Maîtrise de l'équilibre
- Gestion de la direction
- Les différentes façons de tourner
- Les technique de rame
- Les règles pour pratiquer en sécurité

## Plus d'informations :

Equipement à prévoir : tenue adaptée, serviette, tenue de rechange complète

Activité soumise aux conditions météorologiques

Il faut savoir nager et ne pas avoir de contre indication médicale à la pratique d'un sport nautique

Uniquement sur réservation
Venir avec de la bonne humeur !!

## NOUS REJOINDRE

Coordonnés GPS:

- Latitude:46.916774
- Longitude:-1.205227

A bientôt sur le lac de la Bultière


**Base Nautique de la Bultière**

**La Petite Grassière 85250 CHAVAGNES EN PAILLERS** **Tél: 06 52 15 72 09**

**http://basenautiquebultiere.com** **mail: contact@basenautiquebultiere.com**