

# WEEK END DOWN WIND SUP FOIL



## Infos générales:

- En Presqu'île de Crozon
- Stage de 3 jours
- SUP Foil Down Wind.
- Niveau Perfectionnement à la pratique du Down Wind SUP Foil avec son matériel personnel.



## Descriptif :

**Vous avez une expérience en Foil qui vous permet de prendre des vagues, de voler et de connecter 2/3 vagues. Vous êtes équipé pour la pratique Down Wind Foil et vous souhaitez progresser dans votre pratique. Océan Paddlecamp vous propose un stage de 3 jours pour vous perfectionner en Down Wind, nous mettons à votre disposition Bateau, minibus et remorque pour vous mettre dans les meilleures conditions sur les run de la presqu'île de Crozon.**

**Notre équipe vous permettra de progresser et de passer un cap pour vos futures sorties DW.**

Tout est mis en place pour assurer vos progrès avec un coaching adapté : séance de tracté, technique de rame, technique de pumping, choix des run, sécurité, lecture du plan d'eau.....

Vous serez logés à l'Océan Paddlecamp dans une villa spacieuse à 200M de la plage de Morgat, entièrement équipée pour vous recevoir avec 12 places et 11 lits répartis sur 180m2 habitables. Au sous sol une partie technique avec une salle de gym, un sauna et un couloir de séchage pour vos vêtements techniques. A votre arrivée, vous pourrez profiter de toutes les commodités à pied : supermarché, traiteur, restaurants, pharmacie, boulangerie sont à 200M du Camp.

La presqu'île de Crozon est un endroit idéal pour vous proposer chaque jour des run parfaits pour progresser en Foil DW et pour travailler vos techniques de vols et de pumping. L'Océan Paddlecamp s'occupe de tous les déplacements avec bateau, remorque et minibus.



## **Programme :**

**Le Jeudi:** A partir de 16H nous organisons une navette Gare & Aéroport de Brest pour vous permettre de rejoindre le Camp en Presqu'île de Crozon. Dans le même temps, ceux qui arrivent par leur propre moyen pourront s'installer au camp.

**Le vendredi:** Le matin, un copieux petit déjeuner est préparé par Amaury. C'est un moment important pour organiser la journée avec présentation du programme, choix du matériel et organisation du groupe. Puis, suivra une séance courte en salle avec des conseils techniques et de sécurité.

La première séance sur l'eau se fait en fonction du niveau du groupe avec plusieurs ateliers d'apprentissage: un atelier efficacité du coup de pagaie pour préparer les futurs take off et un atelier en Foil tracté avec un bateau à moteur équipé avec perche et palonnier. Ces 2 équipements pédagogiques vont vous permettre d'évoluer rapidement pour contrôler le vol et le pumping sur les prochains Down Wind. Cela vous permettra de vous habituer à prendre de hautes vitesses et enfin de progresser en pumping avec ou sans pagaie.

Avec un déjeuner souvent « expédié » vers 13h, le groupe prépare son premier Down Wind qui se fera avec bateau ou sur une navette voiture en fonction de la météo et du niveau du groupe.

Stagiaires et encadrement prennent leur repaires pour optimiser la suite du stage.



## **Le Samedi:**

Après le fameux petit déjeuner et l'organisation de la journée. Place à la pratique avec 2 séances Down Wind sur la journée, les situations proposées, les explications et les corrections font leur effet pour trouver davantage d'efficacité et de plaisir sur l'eau.

La journée est optimisée entre navette bateau et minibus en fonction de la météo et du niveau du groupe.

Pour finir cette journée place à la récupération avec une séance de sauna suivie d'une douche froide pour optimiser votre récupération.

**Le Dimanche:** Déjà le dernier jour, c'est un moment pour consolider et profiter de ce qui a été appris avec un dernier Down Wind. Malgré la fatigue, c'est souvent une séance de plaisir qui permet de constater les progrès réalisés.

A 13h le déjeuner est souvent pris au camp, dans le même temps c'est la mission ménage ou chacun s'applique à remettre le camp au propre.

A 16H c'est le moment du départ et des adieux en se promettant de garder le contact.

## **Liste du matériel à prévoir :**

- Votre équipement pour le Down Wind Foil
- Une ou plusieurs combi intégral Néoprène 3/2 ou 4/3.
- Vos chaussons néoprène.
- Une tenue pour les séances de sport du matin (baskets, short, teeshirt, sweatshirt)
- Un maillot de bain pour profiter du sauna



**Le tarif comprend:**

- Navettes aéroport / Gare de Brest
- Encadrement
- Toutes les navettes Down Wind avec minibus et bateau selon les conditions météo et votre niveau.
- Logement à l'Océan Paddle Camp
- Petits déjeuners
- 1 séance technique et 4 séances de Down Wind en fonction de votre niveau.



**Le tarif ne comprend pas :**

- Les repas non pris en charge par le camp.
- Votre équipement Down Wind Foil.
- Votre équipement personnel.

**Tarif 420€**