

# WEEK END FOIL & SUP SURF



## Infos générales:

- En Presqu'île de Crozon
- Stage de 3 jours
- Niveau Initiation et Perfectionnement à la pratique du Foil et du SUP dans les vagues.
- Surf et SUP.



## Descriptif :

**Vous avez une expérience en surf ou SUP qui vous permet de glisser sur des vagues avec les pieds décalés. Océan Paddlecamp vous propose un stage de 3 jours pour vous initier et/ou vous perfectionner à la pratique du Foil et du SUP Surf dans les vagues. Notre équipe composée de Greg CLOSIER et Amaury DORMET vous permettra de progresser et de passer un cap pour surfer, voler, pomper, pomper avec pagaie et connecter les vagues sur votre spot préféré.**

Tout est mis en place pour assurer vos progrès avec un coaching adapté : séance de tracté, technique de rame, technique de pumping, choix du spot, sécurité, placement par rapport aux vagues,.....

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 spots parfaits pour progresser en Foil et pour travailler vos techniques de vols et de pumping. L'Océan Paddlecamp s'occupe de tous les déplacements avec remorque matériel et minibus.

L'Océan Paddlecamp et ses partenaires vous mettront à disposition du matériel haut de gamme avec les planches et les Foils les plus performants du marché. Avec un panel de planches aux volumes différents et des Foils avec des équipements allant de la basse vitesse au High Aspect, vous trouverez sûrement un équipement adapté à votre niveau. De plus, nos partenaires vous permettront de tester les dernières nouveautés avec notre « centre test partenaires » 52 Foil, Fanatic, Side Shore, SIC, 3 Bay.



## **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 avec 2 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 accepter et contrôler le vol. 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 les 13h, le groupe peut être divisé en deux : les plus performants partent directement sur un spot adapté pour prendre des vagues avec Greg pendant que les autres restent avec Amaury en Foil tracté pour consolider leur aisance en vol.

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



**Le Samedi:** Après le fameux petit déjeuner et la mise au point de l'organisation de la journée, un court moment en salle permettra à chacun de perfectionner sa technique et sa posture par des méthodes de biomécanique du geste. Après la théorie place à la pratique, la presqu'île de Crozon est idéale avec plusieurs spots aux configurations parfaites pour la pratique du Foil et du SUP Surf, Greg et Amaury ne manqueront pas de vous y emmener. Avec 2 séances de surf sur la journée dans de longues petites vagues adaptées, les situations proposées vous permettront d'alterner entre SUP/Surf Foil et SUP Vague, les explications et les corrections font leur effet pour trouver davantage d'efficacité et de plaisir sur l'eau. 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 une dernière séance de surf. 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 pagaie (si possible)
- Votre casque (si possible)
- Votre gilet impact (si possible)
- 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 Camp vous met à disposition :**

- SUP Surf, Planche et Foil avec leash.
- Une pagaie carbone haut de gamme si besoin.
- Un casque si besoin.

### **Le tarif comprend:**

- Navettes aéroport / Gare de Brest
- Matériel
- Encadrement
- Toutes les navettes vers les spots avec remorque matériel et minibus.
- Logement à l'Océan Paddle Camp
- Petits déjeuners
- 1 à 2 séances de tracté
- 3/4 séances de surf Foil/SUP Vague encadré.



### **Le tarif ne comprend pas :**

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

**Tarif 420€**

