WEEK END
DOWN WIND & TRAINING
NIVEAU 1

CÉAN PADDLE CAMP

Infos générales:
- **En Presqu'île de Crozon**
- **Stage de 3 jours**
- **Niveau 1 - Initiation à l'Océan avec des parcours océaniques entre 5kms et 10kms**
- **Stand Up Paddle et Prone Paddle.**

Descriptif:

Vous ramez régulièrement sur des plans d'eau calmes et vous souhaitez acquérir de l'expérience pour pratiquer dans des conditions océaniques en sécurité. Océan Paddlecamp vous propose un stage de 3 jours pour découvrir et apprendre la pratique des sports de rame Océanique. Notre équipe vous permettra de profiter pleinement de la glisse et des sensations générées par l'océan.

Tout est mis en place pour assurer vos progrès avec un coaching adapté : technique de rame, efficacité du geste, adaptation et optimisation du milieu océanique, préparation physique…….

Vous serez logés à l'Océan Paddlecamp une villa spacieuse à 200M de la plage de Morgat, entièrement équipée pour vous recevoir avec 12 places et 11 lits répartis sur 170m2 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 Down Wind et pour travailler vos techniques de passage de vagues et de surf. L'Océan Paddlecamp s'occupe de tous les déplacements et assure les navettes Down Wind avec remorque, matériel et minibus.

L'Océan Paddlecamp et ses partenaires vous mettront à disposition du matériel haut de gamme avec les planches océaniques les plus performantes du marché. Avec un panel de différents shapes et différentes largeurs vous trouverez sûrement une planche adaptée à votre niveau. De plus, nos partenaires vous permettront de tester les dernières nouveautés avec notre « centre test partenaire » Fanatic, Side Shore, SIC, 3 Bay et Océan Perf. Si vous voulez changer de support, notre parc est aussi doté de plusieurs pirogues de compétition avec deux OC1 et une OC2 mais aussi deux prone paddle 12' performance.

Programme

<u>Le Jeudi:</u> 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 propres moyens pourront s'installer au camp.

<u>Le vendredi:</u> Le matin, un copieux petit déjeuner est préparé par Amaury. Un moment important qui prépare la journée avec présentation du programme, choix du matériel et organisation du groupe.

En suivant, une séance courte en salle avec des conseils techniques et de sécurité.

La première séance sur l'eau peut être une séance technique avec analyse vidéo dans le port de Morgat pour améliorer son efficacité ou directement une séance océanique. Cela dépendra de la météo et des envies du groupe.

Avec un déjeuner souvent « expédié » vers les 13H, l'après midi du vendredi est la première grosse séance océanique. Stagiaires et encadrement prennent leurs repaires pour optimiser la suite du stage.

<u>Le Samedi:</u> Après le fameux petit déjeuner et l'organisation de la journée, un court moment en salle permettra à chacun de découvrir des exercices de renforcement musculaire et surtout une méthode propre à l'Océan Paddlecamp avec des situations de biomécanique du geste permettant d'optimiser l'efficacité du coup de pagaie. Après la théorie place à la pratique avec 2 séances océaniques sur la journée entre Down Wind et Technical Race dans les vagues. Les situations proposées, 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 suivi d'une douche froide pour optimiser votre récupération.

<u>Le Dimanche:</u> Déjà le dernier jour, c'est un moment pour consolider et profiter de ce qui a été appris avec une dernière séance océanique. 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 où chacun s'applique à remettre le camp au propre.

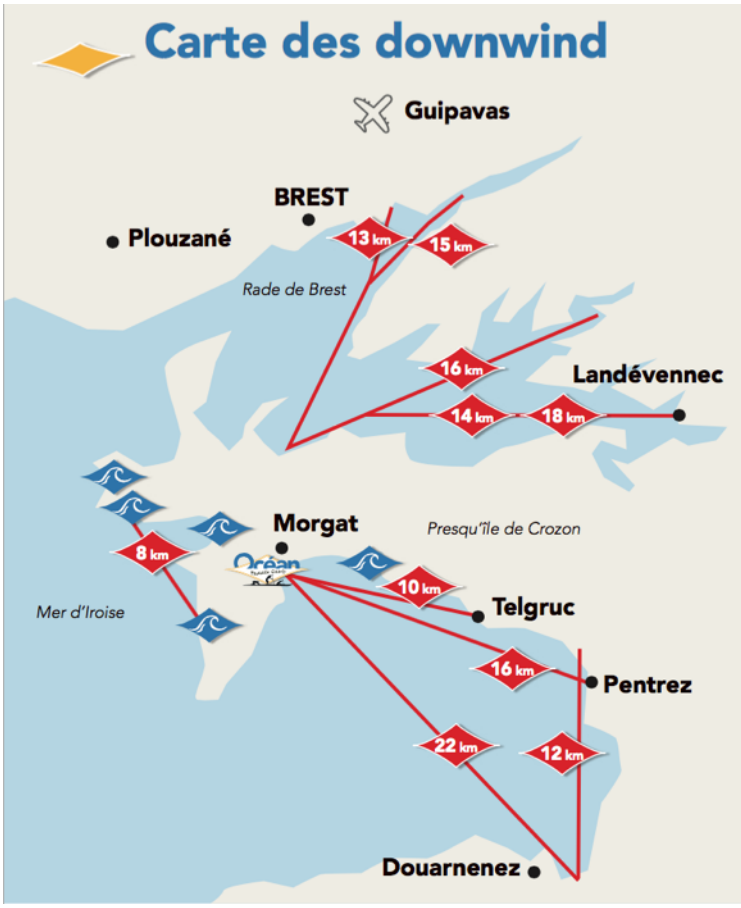
A16H c'est le moment du départ et des adieux en se promettant de garder le contact.

Liste du matériel à prévoir :

- Votre pagaie (si possible)
- Une combi intégrale Néoprène 3/2 ou 4/3.
- Un Long John et/ou pantalon Néo.
- Un ou plusieurs teeshirts techniques type lycra polaire
- Un coupe vent
- Un moyen pour boire sur l'eau (camelback)
- Une tenue pour les séances de sport du matin (baskets, short, teeshirt, sweatshirt)
- Un maillot de bain pour profiter du sauna

Le Camp met à votre disposition :

- Planche de SUP Race, Prone Paddle et Pirogue OC1 et OC2
- Une pagaie carbone haut de gamme si besoin.
- Gilet de sauvetage à déclenchement Sécumar.
- Moyen radio pour le groupe.



Le tarif comprend :

- Navettes aéroport / Gare de Brest
- Matériel (stage à 290€ avec matériel perso)
- Encadrement
- Toutes les navettes Down Wind avec remorque matériel et minibus.
- Logement à l'Océan Paddle Camp
- Petits déjeuners
- 1 séance technique avec analyse vidéo
- Séance de PréparationTechnique et Physique
- 4/5 séances en situation DW ouTechnical Race

Le tarif ne comprend pas :

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

Tarif 360€