

**SEMAINE
DOWN WIND & TRAINING
TARIFA**



Infos générales:

- Tarifa - Andalousie - Espagne
- Stage de 5 jours
- Niveau 2+ - Perfectionnement à l'Océan engagé avec des parcours océaniques entre 5kms et 20kms
- Stand Up Paddle, Pirogue et Prone Paddle.



Descriptif :

Vous avez une expérience océanique qui vous permet de glisser sur des conditions météo de difficultés moyenne* à Difficile* (voire tableau des niveaux). Océan Paddlecamp est associé à Tarifa Down Wind Center pour vous proposer un stage d'une semaine ou plutôt une aventure au pays du vent: Tarifa - Andalousie - Espagne. Sur la période hivernale les températures en journée sont douces en Andalousie et la température de l'eau se situe aux alentours de 18°C. Mais surtout, Tarifa n'est pas une légende, le vent y est fort et régulier. Vos 2 coachs Fred BONNEF et Amaury DORMET, mettront tout en oeuvre pour que vous puissiez profiter au maximum de ces conditions océaniques en toute sécurité. En proposant des runs entre Atlantique et Méditerranée, notre équipe vous permettra de progresser et de passer un cap pour vos futures sorties sur l'Océan.

Tous 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 dans une villa spacieuse située au centre du run principal à Facinas, entièrement équipée pour vous recevoir avec 12 places et 12 lits répartis sur 180m2 habitables.

Située entre l'Atlantique et la Méditerranée la pointe de Tarifa et ses environs offre un terrain de jeux idéal pour vous proposer chaque jour des spots parfaits afin de progresser en Down Wind et pour travailler vos techniques de passage de vagues et de surf. L'Océan Paddlecamp & Tarifa Down Center s'occupent de tous les déplacements et assurent les navettes Down Wind avec remorque matériel et minibus.

Nos différents 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 partenaires » 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 paddles 12' performance.

Grace à notre partenariat local avec « Sea Rescue », nous avons la possibilité d'activer un secours en Zodiac lors de nos sorties sur la côte Atlantique

Programme :

Le Dimanche: Nous organisons une navette Gare routière de Algésiras vers Tarifa pour vous permettre de rejoindre le Camp à Facinas.

Voire les horaires de Bus Aéroport de Malaga/Algésiras en annexe à la fin du document..

Le Lundi: Le matin, un copieux petit déjeuner est préparé par Pépa qui vous permettra de vérifier vos quelques mots d'espagnol, elle prendra soin de vous avec gentillesse et bienveillance toute la semaine entre petit déjeuner et ménage. Après le petit déjeuner, un moment important avec Fred et Amaury pour préparer la journée avec présentation du programme, choix du matériel, organisation du groupe avec des conseils techniques de navigation et de sécurité.

Puis, vient la première descente souvent courte pour permettre aux stagiaires et à l'encadrement de prendre leurs repaires pour optimiser la suite du stage.

Avec un déjeuner souvent pris dans les bars tapas de plage vers les 13H, l'après midi est la première grosse séance océanique.

Du Mardi au Jeudi: Après le fameux petit déjeuner et l'organisation de la journée, selon les disponibilités, 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 chaque journée en fonction des conditions météo 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.

Le jeudi soir: C'est un moment important pour chaque stagiaire, les organismes ont été mis à rude épreuve, les courbatures et contractures sont bien présentes. Alors place à la récupération avec une séance de sauna suivie d'une douche froide pour optimiser votre récupération.



Le Vendredi: Déjà le dernier jour, c'est un moment pour consolider et profiter de ce qui a été appris avec deux séances océaniques. Malgré la fatigue, c'est souvent des séances « plaisir » qui permettent de constater les progrès réalisés. Bien souvent cette journée se termine dans un des nombreux restaurants de Tarifa.

Le Samedi matin: Après le petit déjeuner pris en autonomie par les stagiaires, c'est le moment du départ et des adieux en se promettant de garder le contact avec l'organisation du transfert vers la Gare routière de Algésiras afin de rejoindre l'aéroport de Malaga.

Voire les horaires de Bus Aéroport de Malaga/Algésiras en annexe à la fin du document..

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 :

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

Le tarif comprend :

- Navettes Gare routière Algésiras.
- Matériel
- Encadrement
- Toutes les navettes Down Wind avec remorque matériel et minibus.
- Logement.
- Petits déjeuners
- Séance de Préparation Technique et Physique.
- 10 séances Océaniques en situation DW ou Technical Race
- Séance de sauna.
- Partenariat « Sea Rescue »



Le tarif ne comprend pas :

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

Tarif 820€

**Tarif spécial 12/18ans à 560€ avec places limité.*



ANNEXES:

Bus Aéroport de Malaga/Gare routière de Algésiras

heure de départ					
 MULTIMEDIA	08:45 Aeropuerto Malaga 2h 35m	11:20 Algeciras	1  Ida Normal	19,30€
 NORMAL	12:25 Aeropuerto Malaga 1h 55m	14:20 Algeciras	1  Ida Normal	PLUS ÉCONOMIQUE PLUS RAPIDE 16,87€
 NORMAL	16:20 Aeropuerto Malaga 2h 40m	19:00 Algeciras	1  Ida Normal	PLUS ÉCONOMIQUE 16,87€
 NORMAL	17:50 Aeropuerto Malaga 2h 55m	20:45 Algeciras	1  Ida Normal	PLUS ÉCONOMIQUE 16,87€
 NORMAL	21:00 Aeropuerto Malaga 1h 55m	22:55 Algeciras	1  Ida Normal	PLUS ÉCONOMIQUE PLUS RAPIDE 16,87€

Bus Gare routière de Algésiras / Aéroport de Malaga

NORMAL	**06:30** Algeciras 1h 55m	**08:25** Aeropuerto Malaga	1 Ida Normal	**PLUS ÉCONOMIQUE** **PLUS RAPIDE** **16,87€**
NORMAL	**09:00** Algeciras 2h 40m	**11:40** Aeropuerto Malaga	1 Ida Normal	**PLUS ÉCONOMIQUE** **16,87€**
NORMAL	**10:30** Algeciras 2h 40m	**13:10** Aeropuerto Malaga	1 Ida Normal	**PLUS ÉCONOMIQUE** **16,87€**
MULTIMEDIA	**12:00** Algeciras 2h 40m	**14:40** Aeropuerto Malaga	1 Ida Normal	**19,30€**
NORMAL	**14:45** Algeciras 2h 35m	**17:20** Aeropuerto Malaga	1 Ida Normal	**PLUS ÉCONOMIQUE** **16,87€**
NORMAL	**17:15** Algeciras 2h 35m	**19:50** Aeropuerto Malaga	1 Ida Normal	**PLUS ÉCONOMIQUE** **16,87€**