

# LES JOURNÉES TECHNIQUES & PRÉPARATION PHYSIQUE



## Infos générales:

- En Presqu'île de Crozon
- Séance ou journée technique de rame et préparation Physique.
- Niveau: du pratiquant régulier avec un projet sportif jusqu'à haut niveau de performance.
- Stand Up Paddle, Pirogue et Prone Paddle.



## Descriptif:

Vous ramez régulièrement avec un projet sportif. Vous souhaitez améliorer l'efficacité de votre rame et/ou progresser dans votre préparation physique spécifique. L'Océan Paddlecamp met tout en oeuvre pour assurer vos progrès avec un coaching personnalisé et adapté : technique de rame, efficacité du geste, adaptation et optimisation du milieu océanique, préparation physique.....

## Différentes possibilités de contenu pour répondre à vos attentes:

- Analyse Vidéo de votre technique sur l'eau.
- Analyse biomécanique et posturale de votre technique de rame en salle sur machine à ramer avec capteur (dont courbe d'efficacité du geste instantané) pour vous permettre de trouver le geste et l'amplitude les plus efficaces.
- Test d'effort sur home trainer spécifique avec capteurs cardio, puissance développée.... Evaluation des seuils physiologiques et détermination de vos zones d'intensité.
- Partages de contenus concernant la préparation physique, la prévention des blessures, le travail postural avec une attention particulière sur le dos et l'épaule.
- Test matériel avec le parc test de nos partenaires.
- Coaching sur séance Down Wind ou Technical Race.



### **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 en salle (baskets, short, teeshirt, sweatshirt)
- Une montre connectée cardio avec calcul de la moyenne cardiaque pour le test d'effort.

### **Le Camp vous met à 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.
- Home trainer: Machine à ramer spécifique.
- Salle de musculation.

### **Le tarif comprend :**

- Matériel
- Encadrement.

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

- Votre équipement personnel.

**Tarif 1/2 Journée (3H): 80€**

**Tarif Journée (8H-17H): 140€**

### **Période:**

Sur réservation en fonction des disponibilités de l'Océan Paddlecamp.

