



Stage Pâques 2021

Formule Surf intensif sur 2 jours ouvert aux licenciés ADULTES, PERF, PERF+.

Dates: -12/04 au 13/04 -14/04 au 15/04 -16/04 au 17/04 - 19/04 au 20/04 - 21/04 au 22/04 - 22/04 au 23/04	horaires: 9h/17h
---	------------------

Programme:

- Session de surf matin et après midi (suivant conditions marines).
- Session de skate (suivant condition météo).
- Analyse vidéo.
- Préparation physique.
- Rencontre avec un shaper.

Prérequis:

- Le licencié doit être capable de surfer des vagues de moins d'1 mètre.
- Le licencié doit être autonome dans l'eau et avoir une bonne aisance aquatique (savoir nager 50 mètres).
- Le licencié doit avoir son matériel (combi, leash, palmes, protection skate : casque au minimum), possibilité de prêt de planche.

Objectifs:

- Améliorer sa technique via différent support.
- Améliorer ses connaissances marines et météorologiques.
- Améliorer son autonomie dans l'eau.

Tarif: 30 euros / personne

Modalités d'inscription :

- Groupes de 5 personnes maximum par stage.
- Prévoir son "pic-nic".
- Si les groupes sont incomplets, les stages ne pourront avoir lieu, des modifications seront donc envisageables, merci de votre compréhension.

Les stages se dérouleront dans le respect des protocoles sanitaires (distanciation, port du masque avant et après la pratique et autres gestes barrières) en vigueur dans le cadre de la pratique sportive encadrée et du couvre-feu.