

Découverte de la glisse



Surf

4e et 3e

Surf'in Pourville (Association)

€ 720.00

🕒 6

Lieux : Plage de Pourville sur mer

Nombre d'élèves : 8 +

DESCRIPTION

Découverte de la glisse, surf et/ou stand up paddle selon les conditions

OBJECTIFS

- Développer son sens-marin
- Etre autonome dans de petites conditions en surf

DÉROULEMENT

Mini-stage 3 séances

Séance 1 : INITIATION : Règle de sécurité – observation/lecture des conditions – première glisse

Séance 2 : OPTIMISATION : Observation/lecture des conditions – redressement dans les « mousses »

Séance 3 : PERFECTIONNEMENT : Initiation au « take-off* » *se lever sur la planche

DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE

6 heures (2h par séance)

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 1 heure

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (sur l'eau) : 5 heures

Autre option - Mini-stage 5 séances

Séance 1 : INITIATION : Règle de sécurité – observation/lecture des conditions – première glisse

Séance 2 : OPTIMISATION : Observation/lecture des conditions – redressement dans les « mousses »

Séance 3 : PERFECTIONNEMENT : Initiation au « take-off* » *se lever sur la planche

Séance 4 : PERFECTIONNEMENT : Initiation à la prise de direction

Séance 5 : PERFECTIONNEMENT : Suivre l'épaule de la vagues

DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE

10 heures (2h par séance)

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 2 heures

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (sur l'eau) : 8 heures

DISPONIBILITÉ DANS L'ANNÉE

Septembre à Décembre et/ou Mars à Juin

INTERVENANT(S) ET QUALIFICATION(S)

DEMONCHY Vincent – BPJEPS Mention Surf

TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

Planches de surf et stand up paddle en mousse

NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

8 élèves maximum par séance (2h)

COUT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ÉLÈVES

720€ - soit 240€ par séance pour 8 élèves

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES

Savoir nager 50 m au minimum

CONTACT

Rouland Julie et/ou Demonchy Vincent /

surfinpourville@gmail.com - www.surfin-pourville.com