



Kids WAKE Camps 2016

Téléski de Rouffiac (Lanouaille, Dordogne),

INFORMATIONS PRATIQUES

DATE : 4 au 8 juillet et 16 au 20 août 2016

ATTENTION!

- **Prise en charge des enfants par les cadres techniques uniquement sur les temps de pratique de l'activité sportive, durant tous les autres moments du stage les enfants seront sous l'autorité d'un parent ou d'un représentant légal qui devra être présent tout au long du séjour**
- **Niveau technique minimum: "palo jaune"** <http://ffsnw.fr/pass-sport-gliss/wake-pass-cable>
- **Age minimum : 10 ans (maxi 17 ans)**

LES TEMPS FORTS DU STAGE

LES OBJECTIFS PRINCIPAUX

- Création de bases de connaissance suffisantes pour rendre autonome les kids dans les séquences d'échauffement et d'étirement afin de prévenir les blessures
- Evaluation des connaissances et contrôle des acquis en fin de stage avec validation des "Palos de couleur"
- Définir des objectifs de progression après stage

LES ATELIERS

- **Bi-POULIE** :
 - Reprises des bases
 - Appuie palo
 - Position sur la planche
 - Attitude sur l'eau
 - Air tricks en douceur
 - De la prise de care à la réception
- **GRAND CABLE**
 - Révision des bases
 - Position sur la planche et attitude
 - Prise de care
 - Tricks en flat (180, Sw 180, ollie,...)
 - Exercices sur modules
 - Approche sereine en toeside, heelside et switch
 - Décomposition des tricks

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Les entretiens individuels
Après chaque déjeuner "Coach Théo" rencontre individuellement et à tour de rôle les kids afin de personnaliser leur progression.
- Les débriefings vidéo
Chaque fin de journée une projection vidéo est organisée autour des images filmées dans la journée.

LES ACTIVITES SPORTIVES COMPLEMENTAIRES

Une activité accrobranche et une activité tyrolienne seront proposé pendant le stage pour ménager les kids en diversifiant les activités

TARIF :

Stage 5 jours Du 4 au 8/07 ou du 16 au 20/08	Kids	Accompagnateurs
Pension complète	269 €	100 €
Demi-pension	205 €	80 €
Externat	145 €	

Le tarif par stagiaire comprend: Activité wakeboard & coaching + activités accrobranche et tyrolienne + restauration en fonction de la formule choisie

Pension complète : du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 5. (Petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner)

Demi-pension : Uniquement les déjeuners et goûter du jour 1 au jour 5

Externat : Pas de restauration, le stagiaire n'est présent que sur les temps d'activité

Le matériel de wakeboard n'est pas fourni (nous consulter si nécessaire)

Le tarif par accompagnateur comprend:

Restauration : idem stagiaire

Télésiège : 1 heure de ride par jour

Hébergement

Option 1 : Camping, **5.50€** par nuit et par personne (gratuit pour les formules PC et ½ Pension)

Emplacement camping avec point électrique (matériel de camping non fourni)

Option 2 : Chalets, Réservation obligatoire au 05 53 05 65 65

Infos hébergement : <http://www.semitour.com/hebergement/camping-de-rouffiac>

PROGRAMME :

LUNDI	A partir 10h Accueil des stagiaires au bureau du camping contrôle licence, fiche d'inscription décharge de responsabilité et installation dans l'hébergement choisi 14h - 18h30 navigation libre première évaluation du niveau des riders Instauration des règles de vie pendant le stage et présentation du planning 20h à 21h Diner
MARDI	8h30 Petit déjeuner 10h - 12h Ride 12h30 -13h30: Déjeuner + entretien individuel 14h – 18h Ride Débriefing vidéo 20h dîner
MERCREDI	8h30 Petit déjeuner 10h00 - 12h00 Ride 12h30 -13h30: Déjeuner + entretien individuel 14h – 16h00 Accrobranche 16h30 – 18h Ride Débriefing vidéo 20h dîner
JEUDI	8h30 Petit déjeuner 10h00 - 12h00 Ride 12h30 -13h30: Déjeuner + entretien individuel 14h – 16h00 Tyrolienne 16h30 – 18h Ride Débriefing vidéo 20h dîner
 VENDREDI	8h30 Petit déjeuner 10h Ride (évaluation finale et validation des palos de couleur) 12h30 -13h30: déjeuner + entretien individuel 14h – 17h Free ride 17h30 Clôture du stage

BULLETIN D'INSCRIPTION : A remplir et à renvoyer accompagné du règlement par chèque à l'ordre du "TELESKI ROUFFIAC"

avant le 26 juin pour le stage du 4 au 8 juillet et avant le 10 aout pour le stage du 16 au 20 aout 2016 à : Base de loisirs de Rouffiac, 24270 LANOUAILLE

INFOS :

- Jean Michel : rouffiac24@orange.fr .- 06 81 50 85 76 / 05 53 52 68 79

LIEU/ACCES :

Base de loisirs de Rouffiac
24270 LANOUAILLE

COORDONNEES GPS

LONGITUDE: 1,16278

LATITUDE: 45,41417

OU

45° 24' 51.84" N

1° 09' 56.20" E

