



Kids WAKE Camps 2018

Téleski de Rouffiac (Lanouaille, Dordogne),

INFORMATIONS PRATIQUES

DATE : Du 23 au 25 juillet ou du 23 au 27 juillet 2018
Du 27 au 29 août ou du 27 au 31 août 2018

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://www.ffsnw.fr/pratiquer/passsport-gliss>
- 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
"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 (ou deux)activité (accrobranche, tyrolienne ou stand up paddle) sera proposée pendant le stage pour ménager les kids en diversifiant les activités

TARIF :

Durée	Prestations	Kids	Acc
Stage 5 jours 23 au 27 juillet ou 27 au 31 août	Pension complète (Petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) (Du déjeuner du jour 1 au goûter du jour 5)	380 €	134 €
	Demi-pension (Uniquement les déjeuners et goûters du jour 1 au jour 5)	300 €	65 €
	Externat (Pas de restauration, le stagiaire n'est présent que sur les temps d'activité)	250 €	
Stage 3 jours 23 au 25 juillet Ou 27 au 29 août	Pension complète (Petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) (Du déjeuner du jour 1 au goûter du jour 3)	224 €	74 €
	Demi-pension (Uniquement les déjeuners et goûters du jour 1 au jour 3)	190 €	40 €
	Externat (Pas de restauration, le stagiaire n'est présent que sur les temps d'activité)	150 €	

Le tarif par stagiaire comprend: Activité wakeboard & coaching + 1 activités accrobranche (stage 5 jours)
+ restauration en fonction de la formule choisie

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

Le tarif par accompagnateur comprend:

Restauration : idem stagiaire

Téléski : 1 heure de ride par jour

Le tarif par stagiaire et par accompagnateur ne comprend pas l'hébergement

Option 1 : Camping, forfait **22€** par nuit et pour 2 personnes, 5.50€ / pers supplémentaire
Emplacement camping avec point électrique (matériel de camping non fourni)

Option 2 : Chalets de 4 à 8pers, de **525€ à 672€** par chalet (location du samedi au samedi)

Réservation obligatoire au 05 53 05 65 60 ou en ligne

Réservations hébergements : <https://www.flowercampings.com/camping-dordogne/camping-de-rouffiac>

Infos activités : <https://www.rouffiac-loisirs.com>

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 12h30 -13h30: Déjeuner 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 14h – 18h Ride Débriefing vidéo 20h dîner
MERCREDI	8h30 Petit déjeuner 10h00 - 12h00 Ride et évaluation finale et validation des palos de couleur (stage 3 jours) 12h30 -13h30: Déjeuner 14h – 16h 16h Cloture du stage 3 jours 14h – 16h00 Accrobranche (stage 5 jours) 16h30 – 18h Ride Débriefing vidéo 20h dîner
JEUDI	8h30 Petit déjeuner 10h00 - 12h00 Ride 12h30 -13h30: Déjeuner 14h – 18h Ride Débriefing vidéo 20h dîner
 VENDREDI	8h30 Petit déjeuner 10h Ride (évaluation finale et validation des palos de couleur) 12h30 -13h30: déjeuner 14h – 16h Free ride 16h30 Bilan et Clôture du stage

Repas selon l'option choisie

BULLETIN D'INSCRIPTION : A remplir et à renvoyer accompagné du règlement par chèque à l'ordre du "TELESKI ROUFFIAC" 7 jours avant le début du stage à : Base de loisirs de Rouffiac, 24270 LANOUAILLE

ATTENTION : Contactez nous obligatoirement avant l'envoi de votre inscription pour vérifier s'il reste des places disponibles

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

