



Kids WAKE Camps



Téleski de Rouffiac (Lanouaille, Dordogne),

INFORMATIONS PRATIQUES

DATE : Du 29 juillet au 2 aout 2019

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 ACTIVITES SPORTIVES COMPLEMENTAIRES

Une activité (accrobranche ou stand up paddle) sera éventuellement proposée pendant le stage pour ménager les kids en diversifiant les activités

TARIF :

Durée	Prestations	Kids	Accompagnateurs
Stage 5 jours 29/07 au 2/08	Pension complète (Petit déjeuner, déjeuner, goûter et diner) (Du déjeuner du lundi au goûter du vendredi)	400 €	135 €
	Demi-pension (Uniquement les déjeuners et goûters du samedi au lundi)	320 €	65 €
	Externat (Pas de restauration, le stagiaire n'est présent que sur les temps d'activité)	280 €	

Le tarif par stagiaire comprend: Activité wakeboard & coaching + 1 activité accrobranche (option) + 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

Télési : 1 heure de ride par jour sur les créneaux d'ouverture au public

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

Possibilité d'hébergement en Chalets de 4 à 8pers, de **588€** à **742€** par chalet (location du samedi au samedi) (+ location de draps 15 ou 20€ et forfait ménage 60€ si nécessaire)

Réservation obligatoire au 05 53 52 68 79

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

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 : Dîner
MARDI	8h30 Petit déjeuner 10h - 12h Ride 12h30 -13h30 : Déjeuner 14h – 18h Ride Débriefing vidéo 20h : Dîner
MERCREDI	8h30 : Petit déjeuner 10h00 - 12h00 : Ride 12h30 -13h30 : Déjeuner 14h – 16h00 : Accrobranche (ou Stand Up Paddle) 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) 12h : Bilan et Clôture du stage 12h30 -13h30 : déjeuner 14h – 16h : Free ride

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

