



## VOTRE PACK DÉCOUVERTE DE 3 ACTIVITÉS

### ✓ Séance de 1h30, découverte de l'activité surf.

Le cours type commence par l'équipement et la présentation du matériel, un bref cours théorique sur la plage suivi par un échauffement ; Vient ensuite l'heure de la mise à l'eau et de la pratique proprement dite. Du débutant au surfeur confirmé, de 6 à 77 ans, toute personne en bonne condition physique et sachant nager peut aspirer à l'apprentissage du surf ! L'école utilise un matériel adapté pour les débutants.

### ✓ Séance de 1h30 de stand up paddle board.

Le paddle est un sport de glisse nautique où le pratiquant se tient debout sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, se propulsant à l'aide d'une pagaie. Il était pratiqué par les rois Polynésiens sur d'immenses planches taillées dans des troncs d'arbre. Le but était d'explorer et de faire du commerce dans les lagons de leurs archipels magiques. Il a été ensuite repris dans les années 1940/50 par le célèbre champion de natation hawaïen Duke Kahanamoku et sa bande de copains, les premiers Beach boys. A votre tour de le découvrir !

### ✓ Séance de 1h30 de snorkeling.

Nous vous proposons une découverte des fonds marins depuis la surface en palmes masque et tuba. Sur une zone où l'eau est peu profonde, en départ d'une plage, ce loisir aquatique permet l'observation des fonds et des espèces vivantes de la côte basque.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Séance de surf : 1h30
- Paddle : 1h30
- Snorkeling : 1h30
- Age minimum : + de 13 ans
- Pré requis : savoir nager 50 m sans poser le pied
- Matériel fourni pour la séance de surf : combinaison, lycras, planche école, palmes, masque tuba
- Prévoyez : maillot et serviette de bain, serviette, crème solaire, bouteille d'eau.
- Transport depuis le village vacances ou rdv directement sur le spot de pratique