



SEJOUR SPORTIF OCEAN

Depuis 2008, notre association cultive un esprit de partage autour du sauvetage côtier. Au delà de nos missions de formation et d'entraînement des nageurs-sauveteurs, nous organisons des **stages sportifs sur-mesures et adaptés aux groupes de tout niveaux**. Une plongée dans le monde de l'océan et des sauveteurs en mer !

HEBERGEMENT

Hébergement en pension complète tout confort, au coeur de Mimizan-Plage. Petit déjeuner, déjeuner et diner inclus.

ACTIVITES

Programme sportif à l'océan, diversifié et progressif, à proximité immédiate du lieu d'hébergement.

NOS ACTIVITES

Notre équipe de moniteurs qualifiés, diplômés d'État et BPJEPS, formateurs et nageur-sauveteurs expérimentés, vous accompagne tout au long de votre séjour lors de séances ludiques, sportives ou théoriques.



SAUVETAGE

1h30 /

La base fondamentale pour appréhender l'océan et adopter une attitude sécuritaire dans sa pratique
Analyse des courants, vagues
Simulation de sauvetage et utilisation de matériel opérationnel, bouée tube et le rescue-board
Pratique du Bodysurf
Découverte du sauvetage sportif



SECOURISME

1h30

Un programme adapté développant plusieurs thèmes:
Qu'est-ce qu'une noyade?
Geste de premiers secours liés à la noyade
Révision du programme PSC1, ...



CULTURE OCEAN

1h30

Séance théorique pour approfondir ses connaissances sur l'océan, un échange autour du fonctionnement des vagues et des courants, des missions et l'organisation d'un poste de secours, l'impact de l'activité humaine sur l'environnement et l'intérêt de la protection du littoral.
En salle ou sur la plage en fonction de la météo.

EN COMPLEMENT

Pour enrichir notre séjour, nos partenaires locaux et sélectionnés pour leur engagement dans une démarche pédagogique qualitative et passionnée, vous propose un panel d'activités complémentaires.

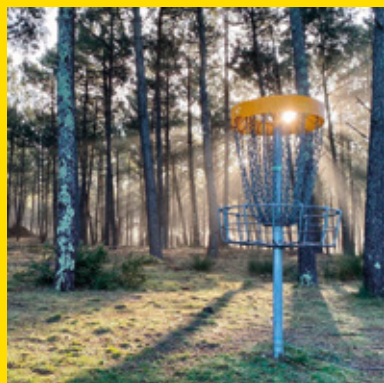


SURF

1h30 / Séance

Une méthode d'apprentissage pour progresser sans brûler les étapes et prendre du plaisir dès la première leçon.

Apprentissage des règles de sécurité indispensables à la pratique du surf.



DISC-GOLF

1h30 à 2h00

Découverte d'une activité sportive de plein air à mi-chemin entre le golf et l'ultimate.

Se pratique en équipe ou en individuel, sur un parcours en pleine forêt landaise et à deux pas du centre d'hébergement.



STAND UP PADDLE

1h30 / Séance

Glisse sur un plan d'eau calme. Travail en douceur des appuis et de l'équilibre et découverte d'un environnement naturel exceptionnel.

PLANNING

Un exemple de planning, modulable en fonction de vos attentes, durée du séjour, nombre et répartition des activités, repas, ...

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|------------|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| MATIN | Départ pour Mimizan plage | SAUVETAGE CÔTIER | SURF | STAND UP PADDLE | SAUVETAGE CÔTIER |
| MIDI | Arrivée sur le lieu d'hébergement Repas en option | Repas sur le lieu d'hébergement | Repas sur le lieu d'hébergement | Repas sur le lieu d'hébergement | Repas sur le lieu d'hébergement |
| APRES-MIDI | Accueil et présentation de la semaine par l'équipe pédagogique Découverte des lieux | SURF CULTURE OCEAN | SAUVETAGE CÔTIER SECOURISME | DISC GOLF | Retour |



LOCALISATION

Toutes nos activités se déroulent au plus près du lieu d'hébergement, à Mimizan-Plage. Aucun moyen de transport n'est nécessaire une fois sur place.

TARIFS

En fonction de votre séjour, nous vous proposons un tarif sur devis

NOUS CONTACTER

Yann vous accompagne durant la programmation de votre séjour et vous fait bénéficier de toute son expérience.

06 15 23 50 33

mimizansauvetage@gmail.com
www.mimizan-sauvetage.com

