

CLASSES DE SURF ET LEURS NIVEAUX Adultes

Que dois-je apporter ?

Très facile : il suffit de coller une combinaison de sport ou un bikini qui ne gênera pas sous le néoprène. Évitez les décorations qui peuvent vous abîmer dans l'eau ou se perdre. N'oubliez pas la crème solaire, quelques tonges (si vous n'aimez pas être pieds nus) et une serviette pour vous sécher après le bain.

Et le principal : beaucoup d'envie de s'amuser.

Que comprennent les cours et combien de temps durent-ils ?

Tous les cours durent 2 heures et comprennent la pension, le costume, l'invention, le lycra de signalisation et l'assurance accident. Les cours de groupe ne dépassent jamais 8 participants par instructeur. Tous les moniteurs de La Curva sont des techniciens sportifs qualifiés par la Fédération Cantabrique de Surf et le Ministère de l'Education et des Sciences.

En quoi consiste un cours de surf ?

La première chose que nous faisons est de diviser les participants par niveaux (pour calculer le vôtre, nous vous invitons à consulter tous nos niveaux *ici*). Nous commençons le cours par un bon échauffement, ce qui est fondamental pour profiter de l'exercice sans se blesser et éviter les frayeurs dans l'eau. Ensuite, une brève leçon théorique dans le sable (environ 15-20 minutes, selon les besoins du groupe), une pratique sur le rivage (jusqu'à ce que nous arrivions au but) et le reste de la classe, pour attraper des vagues !

Selon votre niveau, l'instructeur ira dans l'eau soit sans planche, soit avec une planche, et sera toujours là pour vous corriger et vous aider.

Puis-je y aller si je ne sais pas surfer ?

Bien sûr, c'est pour cela que nous sommes ici !

Avec nos cours pour débutants, vous progresserez rapidement et comprendrez les concepts de base pour vous lancer dans ce sport. Si vous avez déjà surfé dans une autre école ou plusieurs fois, essayez nos cours INITIATION ; vous verrez que le surf est vraiment un sport pour tous.

Je ne suis pas un débutant, j'ai déjà un niveau. Est-ce que je vais enseigner la classe dans les mousses ?

Bien sûr que non. C'est pourquoi nous vous demandons toujours la carte d'étudiant afin d'organiser les groupes par niveaux. Il est important que vous y indiquiez votre niveau avant de commencer le



cours. Vous devez également nous faire part de vos commentaires si votre objectif est d'améliorer l'une des techniques en particulier : correction des manœuvres de base, prise de vos premiers murs, correction vidéo, etc. Nous serons heureux de vous fournir les informations nécessaires, afin que l'instructeur et l'école puissent s'adapter parfaitement à vos besoins.

Je ne sais pas quel est mon niveau.

Ne vous inquiétez pas, c'est pourquoi nous avons créé nos niveaux I à VI que vous pouvez toujours consulter. Cliquez *ici* pour trouver le vôtre.

Ce livret de niveau nous aide également à personnaliser la classe en déterminant exactement les objectifs à atteindre dans chaque cours par chacun des participants.

Les adultes partagent-ils la classe avec les enfants ?

Nous ne mettons jamais des adultes avec des petits en INITIATION. En fait, les plus jeunes ont leur propre tour l'après-midi avec une dynamique complètement différente, adaptée à leur âge et à leur développement psychomoteur. Cela ne veut pas dire que nous n'avons pas parfois des enfants et des adolescents dont le niveau de surf leur permet de partager les cours avancés avec des adultes.

Nous avons des équipes différentes le matin et l'après-midi à différents niveaux pendant les mois de juillet, août et septembre.

