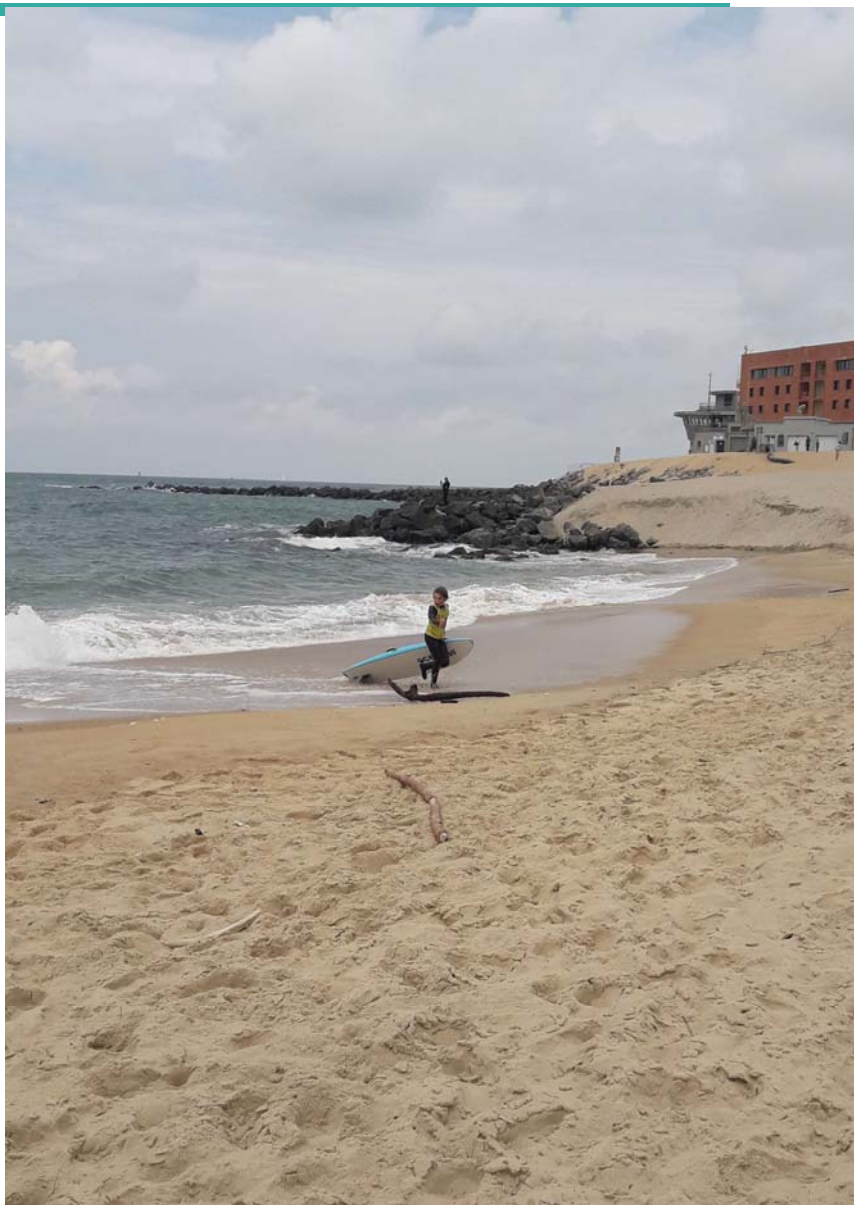


---

---

# Séjour Sauvetage côtier



SEIGNOSSE - OCEAN

---

Village Cap Océan \*\*\*



---

# Sauvetage côtier

Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour à Cap Océan. Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

Faites-le plein d'air frais, d'écume et de vagues, venez découvrir avec nous le sauvetage côtier sportif, discipline ludique et pleine de surprises !

En partenariat avec Capbreton Sauvetage Côtier - Cefssa 40, nous vous proposons ce stage pour entrer dans la peau des sauveteurs. Durant ce séjour court, apprenez à évoluer dans un milieu imprévisible : l'océan, tout en le respectant

Le sauvetage côtier sportif est une discipline sportive venant d'Australie. Elle est apparue sous le nom de « Surf Life Saving » en septembre 1902 à Manly Beach- Sydney.

Au travers de multiples activités, nous vous ferons découvrir les particularités de cette discipline. Bien plus qu'un sport, c'est aussi un état d'esprit, d'entraide et de dépassement de soi. L'idée est de permettre à chacun d'appréhender avec plus de sécurité l'océan et peut-être faire naître en vous une vocation.

Adiu e bienvenuts (occitan),  
Egun on eta ongi etorri (basque),  
bonjour et bienvenue (français)

Vous avez choisi de venir vous ressourcer dans les Landes au travers de la découverte de son littoral et d'une pratique sportive de pleine nature. Merci à vous  
Ce programme est susceptible d'évoluer selon vos préférences et la météo du jour.

## Dates

Consulter notre site Internet

## DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

Jour 1 : Bienvenu à Cap Océan

Arrivée, installation dans votre hébergement, présentation du séjour.

Jour 2 : C'est parti ! Vous allez découvrir les techniques de sauvetages : en planche (nipper ou rescue board), en bouées tube, en nage et en course sur sable avec les Beach flags.

Matin : Séance 1 : On se découvre : présentation de l'équipe, du matériel.

Le déroulé des autres séances sera à l'appréciation de l'équipe. C'est eux qui vous communiquerons le programme et les points de rendez-vous des séances suivantes en fonction du niveau des participants, de leur aisance dans l'eau et des conditions météorologiques.

Après-midi : Séance 2

Jour 3 Matin : Séance 3 / départ

Au cours des trois séances proposées, une progression sera réalisée sur les points suivants :

- mesurer sa prise de risque dans une étendue d'eau libre
- coopérer pour ramener une victime sur la plage avec le matériel adéquat (bouée-tube, nipper board)
- découvrir et pratiquer les diverses épreuves de sauvetage côtier sportif : sauvetage bouée-tube, relais planche, bâtons musicaux, relais (course, nage, planche).

## Caractéristiques du séjour

Age des participants : A partir de 14 ans.

Niveau des participants : Modéré (être à l'aise dans l'eau).

Encadrement: sauveteurs et des éducateurs diplômés tels que GUEMENE Amandine, Educatrice sportive et coach compétitions

Groupe : 6 à 12 participants

Portage : vos affaires pour l'activité (change/vêtement chauds, serviette de plage)

Le Must ☺ : si vous êtes équipés, apporter, sa combinaison Néoprène.

Séjour: En étoile

RENDEZ-VOUS Le premier jour à 17H, au village Cap Océan 7 av Jean Moulin 40510

Seignosse océan FIN DU SEJOUR Le dernier jour vers 10h au village Cap Océan

## MOYENS D'ACCES

COORDONNEES GPS : Pour préparer votre itinéraire jusqu'au centre cliquez ici.

LATITUDE : 43°41'9.50"N

LONGITUDE : 1°25'57.10"O

• Par la route :

- R.N 10 sortie ST VINCENT de TYROSSE. Prendre la direction HOSSEGOR, à SOORTS prendre la 1ère à droite

après le fronton. Au rond-point, continuer tout droit (Hossegor à gauche, Seignosse à droite). Arriver au Lac

Marin. Tourner à droite ( Lac à votre gauche ). Au bout du Lac, prendre le 2ème croisement à gauche

direction Plage des Estagnots (carte Michelin N° 79).

- Sortie Capbreton Autoroute A 63 et A 64 : rejoindre Hossegor centre. Longer le Lac coté est ( Lac à votre

gauche). Au bout du Lac, prendre le 2ème croisement à gauche direction Plage des Estagnots (carte

Michelin n°79).

• Par le train :

T.G.V gare de BAYONNE (25 km) ou gare de Dax(40km)

• Par avion :

Aéroport de Biarritz à 36 km

... Transfert possible: [www.airportbiarritzshuttle.com](http://www.airportbiarritzshuttle.com) tel : 05 59 25 40 39

- Bus : Régie Départementale des Transports Landais tel : 05.59.55.17.59 (Bayonne) site : [www.rdtl.fr](http://www.rdtl.fr)

- Arret : Fond du Lac/Hossegor à env 600m du village de vacances (attention peu de navettes dans la journée)

Taxi : Taxi Xancho tel : 05 58 72 16 49

## A SAVOIR.

- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies.)
- Le prix comprend : 3 séances d'initiation au sauvetage. Encadrée d'une durée de 1h30. L'équipement type matériel spécifique et combinaisons Néoprène.
- Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les transports sur place (covoiturage possible à organiser avec les participants et le guide), la restauration (option à souscrire en plus de l'hébergement), les assurances facultatives, les dépenses personnelles. Pour les options pension, les suppléments déjeuner au restaurant si souhaité.  
Les chaussons et gants aquatiques.

## POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

### BIBLIOGRAPHIE

#### Conditions d'annulation

> Annulation de la part de Cap Océan Nous pouvons être exceptionnellement contraints d'annuler un départ si le nombre de participants inscrits est inférieur au minimum requis. Cette décision vous sera communiquée au plus tard 21 jours avant la date de départ initialement prévue. Cette disposition impliquerait, bien sûr, le remboursement intégral des sommes que vous auriez versées. Nous nous efforcerions également de vous proposer un choix de séjours équivalents

> En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Cap Océan rembourse l'intégralité du prix du séjour. À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation • de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour • de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour • de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour • de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour • moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatifs et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur qui se réserve le droit de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires, et reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

