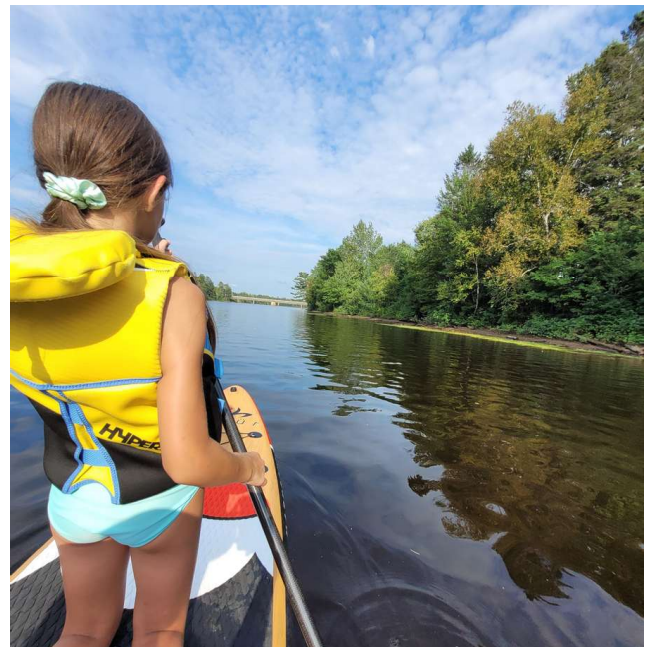


CAMP DE PADDLEBOARD

Ste-Catherine-de-la-JC



Camp SUP - Stand Up Paddleboard

Cet été, YOGI NOMADE t'invite à vivre une semaine complète sur l'eau, en plein cœur de la Jacques-Cartier!

Le camp de paddleboard te permettra d'apprendre 1001 astuces afin d'évoluer rapidement dans ce sport et t'amuser tous les jours sur la rivière! Dynamique, sécuritaire et encadré par des instructeurs passionnés, le camp est ouvert à tous et à toutes, peu importe ton niveau actuel.

Ce qui t'attend au cours de la semaine

- **Des jeux sur l'eau** : course à relais, tag sur SUP, parcours à obstacles flottants, défis d'équilibre et courses festives au rendez-vous!
- **Techniques de pagaie et expéditions guidées** : parcours d'exploration sur la rivière pour apprendre à se déplacer en eau calme et lire l'environnement
- **Des moments zen** : yoga / entraînements sur planche et relaxation en pleine nature
- **Une ambiance de gang** : accueil chaleureux, esprit d'équipe, fous rires et plaisir à 100%

Apprentissages

Sécurité & confiance sur l'eau

- Utilisation du matériel (planche, pagaie, gilet de sauvetage, sac étanche)
- Postures sécuritaires, déplacements, gestion des chutes et remontées sur la planche
- Lecture de la météo, vent, courant et règles de base pour une sortie sécuritaire

Techniques de paddleboard

- Positionnement, stabilité, propulsion efficace
- Virages, arrêts, pivots et manœuvres pour se déplacer efficacement
- Gestion de l'équilibre dans un environnement en constant mouvement

Endurance, coordination & équilibre

- Évolution rapide grâce à une pratique quotidienne et guidée par un instructeur certifié Paddle Canada
- Défis progressifs : parcours, transitions, enchaînements, jeux techniques
- Meilleure aisance générale sur la planche

À prévoir

- Maillot ou vêtements de sports adaptés à la météo
- Vêtements de rechange
- Casquette
- Serviette
- Crème solaire, anti-moustique, gourde d'eau

Dates : 3 au 7 août 2026

Heures : 9h30 à 11h30

Âge : 9-13 ans

Tarif : 115\$ par jeune

8 jeunes minimum / 10 jeunes maximum

Tout le matériel inclus

Une semaine de paddleboard avec Yogi Nomade : une expérience sportive à vivre et une confiance qui grandit à chaque coup de pagaie.

Au plaisir de t'accueillir cet été! 🌊🌟

À propos

En opération depuis 2017, YOGI NOMADE est d'abord et avant tout, une inspiration à prendre soin de ce que nous avons de plus précieux : LA SANTÉ. Nous accompagnons de façon personnalisée sur la terre ou sur l'eau, des milliers de personnes, petits et grands, afin de les outiller et de les inspirer à prendre soin d'elles physiquement et mentalement.

Camps d'été / Location et cours de paddleboard / Yoga / Groupes privés et plus

YOGI NOMADE

yoginomade.com



info@yoginomade.com

