

## Prestations Détente et sport

Couchers de soleil, sérénité, plaisirs de la mer, tout un programme pour une merveilleuse détente sur les flots ou sur terre.



### Ski nautique

Le ski nautique se pratique de 4 à 80 ans. Pour les plus jeunes, on utilise un matériel adapté (skis attachés, barre...). Le ski nautique n'est pas un sport difficile et il procure des sensations inoubliables dès les premières séances. N'hésitez donc surtout pas à nous contacter et essayez ce sport complet.

Familiarisation avec le matériel

- A terre,
  - Chausser et déchausser les skis mouillés,
  - De la position debout sur le ponton, s'asseoir et mettre les skis dans l'eau,
- Dans l'eau,
  - Chausser et déchausser les skis,
  - Simuler la position de départ, groupé,
  - De la position de départ, passer sur le dos, passer sur le ventre,
  - Nager en position ventrale, skis aux pieds,
  - Progresser en position assise au départ.