



L'Odyssée Océan

Mes premiers pas dans l'océan

L'Odyssée Océan accompagne les enfants dans la découverte de l'océan et des sports de glisse, en développant leur aisance aquatique en milieu naturel. Selon les conditions, les séances se déroulent en toute sécurité à l'océan ou au lac de Hossegor.

À travers des jeux et des activités adaptées, les enfants s'initient progressivement à la glisse, à travers plusieurs disciplines : le surf, le bodyboard, le bodysurf et le stand up paddle. Chacun avance à son rythme, gagne en confiance et vit ses premières sensations de glisse.

Le programme leur permet de découvrir et d'aimer l'océan, tout en les rendant sensibles à son environnement et aux gestes simples pour le protéger.

Une semaine d'aventures dans l'Océan :

Un programme de 5 séances destiné pour des enfants de 5 à 8 ans, 6 personnes maximum par stage.

1



Aisance aquatique & Sécurité

Rentrer dans l'eau salée, Découvrir ses premières sensations.

2



Glisser sur différents supports

Découverte du surf, bodyboard, bodysurf et stand-up paddle, en choisissant le support le plus adapté selon les conditions.

3



Découvrir l'environnement

Sensibiliser les enfants l'importance de la préservation du littoral. Découvrir la biodiversité de la bande côtière Landaise.

À qui s'adresse L'Odyssée Océan ?

Ce stage s'adresse aux enfants de 5 à 8 ans, trop jeunes pour rejoindre un stage de surf classique (souvent à partir de 9 ans). Il est conçu pour les enfants qui ont déjà une première expérience de l'eau et quelques bases en bassin, car il ne remplace pas un cours de natation.



Unités d'apprentissages À l'Océan ou au Lac

1 Aisance Aquatique

L'aisance aquatique permet à l'enfant de se familiariser avec le milieu marin et ses spécificités, en développant des compétences motrices adaptées à l'évolution dans l'eau. Elle favorise la gestion de l'équilibre, de la flottaison et des déplacements, en surface comme en immersion légère, dans un cadre sécurisé. Cette première navigation corporelle renforce la confiance, l'autonomie et la sécurité de l'enfant dans l'océan, tout en constituant une base essentielle pour l'apprentissage des sports de glisse.

2 Savoir Glisser

La découverte des différents supports de glisse, tels que le surf, le bodysurf et le bodyboard, offre à l'enfant une première expérience positive de glisse, en leurs permettant de se familiariser avec l'eau en toute sécurité. Il apprend les techniques de base propres à chaque activité et commence à ressentir ses premières sensations sur les vagues. Cette expérience développe sa confiance, son autonomie et son plaisir de se déplacer sur l'eau, tout en posant les bases de l'apprentissage des sports de glisse.

3 Sens Marin & Environnement

Le stage a pour objectif de faire découvrir les bases du sens marin et d'aider les enfants à mieux comprendre le milieu dans lequel ils évoluent. Ils apprennent à observer les éléments naturels qui influencent la pratique du surf, comme le vent, les courants et les vagues, tout en développant leur capacité à lire le plan d'eau. Des points environnementaux seront également abordés afin de sensibiliser les enfants à la protection du milieu marin et au respect de l'océan.

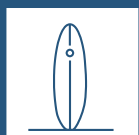


Les activités du stage

& notre organisation

Le support principal reste le surf, même si, à cet âge, sa pratique dépend fortement des conditions météorologiques et de la configuration des bancs de sable : petites vagues, faible courant et peu de vent. C'est pourquoi l'utilisation de plusieurs supports de glisse permet aux enfants de pratiquer et d'apprendre quelles que soient les conditions.

Cette diversité favorise une progression continue et développe leur capacité à s'adapter aux éléments. D'un point de vue organisationnel, aucun programme figé n'est établi : chaque séance est construite en fonction de l'appréciation du moniteur, des conditions météo, du niveau et de la composition du groupe. À l'Hossegor Surf Club, nous sommes convaincus que cette approche est la meilleure façon d'apprendre à jouer avec l'océan.



Surf

Le surf est un support qui permet de glisser debout sur une vague. À cet âge, il est accessible sur de très petites vagues (20 à 40 cm) ou sur un plateau avec des mousses reformées dans peu d'eau. La plupart du temps, les enfants évoluent sur un plan d'eau où ils ont pied, pour progresser en sécurité et en confiance.



Bodyboard

Le bodyboard est une planche qui permet de surfer allongé sur une vague ou dans la mousse. C'est un excellent support pour découvrir un plan d'eau et se concentrer sur l'essentiel : les vagues, le courant et les consignes du moniteur. Il peut se pratiquer dans plus de conditions que le surf et peut offrir un moment privilégié avec le moniteur en explorant le large.



Bodysurf

Le bodysurf consiste à évoluer sur le spot sans matériel. Il est aujourd'hui considéré comme un outil essentiel pour l'apprentissage des sports de glisse. Pratiqué sur une grande variété de plans d'eau, il permet aux enfants de comprendre les bases du déplacement, de développer leur aisance aquatique, le bon placement du corps, ainsi que la perception des différentes zones de puissance d'une vague.



Stand Up Paddle

La pratique du Stand Up Paddle est idéale lorsque les conditions océaniques sont trop fortes. Le SUP permet de développer l'équilibre et les aptitudes motrices sur la planche. Nous l'utilisons également pour sensibiliser les enfants à l'environnement, sous la forme d'une chasse au trésor pour découvrir les animaux du lac de Hossegor.

Découverte de l'environnement

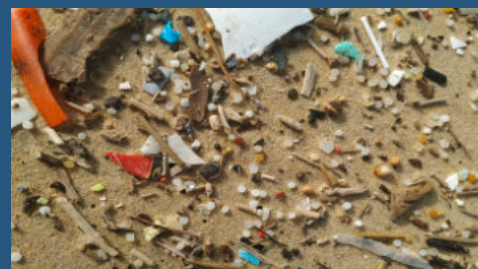
Découvrir et comprendre l'environnement

À chaque séance, le moniteur sensibilise les enfants à l'environnement marin à travers des échanges simples et ludiques. Jour après jour, ils découvrent des anecdotes sur la biodiversité du littoral landais et apprennent à reconnaître ce que l'on peut observer sur la laisse de mer, développant ainsi leur curiosité et leur lien avec l'océan.



Adopter les bons gestes

Les enfants apprennent également des gestes simples pour préserver le littoral : respecter la faune et la flore, ne rien laisser sur la plage, ramasser les déchets et comprendre l'impact de leurs actions sur l'océan. Ces premiers réflexes posent les bases d'un comportement responsable et respectueux de l'environnement.



À la découverte de notre terrain de jeux...

Explorateur du Lac d'Hossegor

Notre session « Explorateur du lac de Hossegor » offre aux enfants, accompagnés d'un moniteur, la découverte du lac sur un stand-up paddle géant, tous ensemble.

À travers des métaphores ludiques, ils franchissent des étapes comme faire avancer leur navire, repérer l'île aux dragons, explorer le royaume des herbiers ou analyser les algues magiques. Ils développent ainsi, de manière naturelle, la pratique du stand-up paddle, la cohésion de groupe et la connaissance de leur environnement.

Un support pédagogique plastifié, avec des photos d'oiseaux, de poissons et d'algues, leur permet d'identifier, nommer et comparer les espèces.

Une démarche imagée, structurée et parfaitement adaptée aux enfants.



Bar ou Loup de mer



Goéland Leucophé

