

# STRAPLESS CAMP

Ile de Sal - Cap Vert



Odile Cavin



Charlotte Carpentier

STAGE DÉBUTANT : DU 11 AU 18 JANVIER 2020

STAGE AVANCÉ : DU 18 AU 25 JANVIER 2020



## 6 jours de Coaching Strapless Ile de Sal – Cap Vert

- Dates du coaching :

Du **12 au 17** janvier 2020 – Coaching débutant

Du **19 au 24** janvier 2020 – Coaching avancé



*Crédit photo : Manon*

- Nombre de places disponibles :

Le nombre de places disponibles est limité à **5 personnes par coach** afin d'assurer une progression optimale adaptée à vos besoins.

- Niveau requis :

**Stage débutant :** Savoir remonter au vent et naviguer toeside en twin tip dans toutes les conditions

**Stage perfectionnement :** Être capable de faire un jibe en strapless, être à l'aise dans des vagues de petites tailles

- Prix :

**590 euros** / personne



## Présentation :

L'école de kitesurf **Kite Verde** est heureuse de vous présenter pour la seconde année consécutive son **Coaching Strapless**. **Odile Cavin** et **Charlotte Carpentier** seront là pour vous encadrer dans une ambiance locale et sympathique. Elles Individualiseront votre coaching en fonction des besoins et des attentes de chacun afin de vous assurer une progression optimale.

## Localisation :

Vous serez situé à **Santa Maria**, un village de pêcheurs au sud de **l'île de Sal**. Santa Maria, de par son emplacement unique bercé par les eaux turquoise et balayé par les Alizés, offre un dépaysement total : un mix de l'Afrique, l'Europe et les Caraïbes. Le village a su se développer en gardant sa vibe tranquille (no stress), et même si Sal est l'île la plus touristique du Cap-Vert, les Capverdiens sont toujours aussi accueillants. Pour manger, on trouve de tout à Santa Maria, mais les spécialités locales sont le poisson grillé, la feijoada et la catchupa. Nous vous ferons découvrir la culture locale (culinaire et autre) à chaque soirée.



Crédit photo : Charlotte



Source : Attila Be Talan

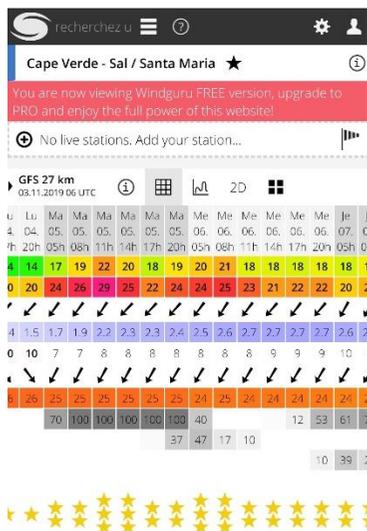


## Vent et Climat :

Avec une température d'environ 24 degrés en hiver et un vent consistant, l'île de Sal est réputée pour ses conditions idéales pour la pratique du strapless. Il ne pleut pas en hiver (janvier-février-mars), mais un pull est requis en soirée (15-20°C).

Vent : 15-18 ou 18-20 nœuds (grand max 25 noeuds)

Orientation : N-E (parfois plus E ou plus N)



Source : Windguru 03/11/2019



## **Les coachs :**



### ***Odile Cavin***

Propriétaire et gérante de l'école Kite Verde créée en 2014

Instructrice IKO niveau 1 depuis 2011

Spécialiste vagues au Cap-Vert



### ***Charlotte Carpentier***

3<sup>ème</sup> au GKA kite-surf World Tour 2018 / 2<sup>ème</sup> Au classement actuel en 2019

Instructrice IKO niveau 2 depuis 2011 - DEJEPS depuis 2015

Master en Management et Ingénierie des Sports de Glisse

Spécialiste Freestyle Strapless et vagues



## **Le coaching :**

### **Inclus :**

6 jours de coaching comprenant :

- ✓ Evaluation initiale et définition des objectifs
- ✓ Un briefing de groupe avant chaque session
- ✓ Un suivi personnalisé et adapté à vos besoins
- ✓ 4 h de navigation par jour minimum
- ✓ Analyse vidéo
- ✓ Un débriefing en salle chaque soir après la dernière session

### **Non inclus :**

- ✚ 7 nuits en chambre double ou triple en Bed and Breakfast dans la guest house **Sakaroulé** (23 euros par nuit/personne en chambre DOUBLE ; 18 euros par nuit/personne en chambre TRIPLE)\*
- ✚ Le matériel de kitesurf ; location possible sur place à l'école Kite Verde (matos complet strapless 290€ la semaine)\*
- ✚ Repas du midi et du soir (prévoir environ 5/6 euros pour le repas du midi et 10/15 euros pour le repas du soir)
- ✚ Le vol A/R
- ✚ Transfert aéroport/Santa Maria/aéroport (15€ par trajet)\*
- ✚ Transport sur le spot (Prévoir 20€ par personne pour la semaine)
- ✚ La licence de kitesurf obligatoire avec option R.C + rapatriement. l'IA est fortement conseillée.
- ✚ Vos dépenses personnelles sur place

*Les tarifs indiqués et accompagnés d'une \* sont donnés à titre indicatif et à régler sur place au prestataire concerné.*



## Recommandations :

- ✓ Prévoir des chaussons
- ✓ Le port du casque n'est pas obligatoire mais fortement recommandé
- ✓ La température sur l'île de Sal est en moyenne de 23 degrés en journée durant la période hivernale, prévoir un pull pour le soir.
- ✓ Une combinaison intégrale 3/2 est recommandée, l'eau est environ à 21-22 °C.
- ✓ Le soleil est fort, n'hésitez pas à emmener une bonne crème solaire avec vous. Prévoir si possible une deuxième barre ou un deuxième jeu de lignes, ça peut toujours servir en cas de casse, d'autant plus que les services de réparations sont limités sur l'île.
- ✓ Prévoir un support de sauvegarde type clé USB 16GO pour récupérer vos fichiers vidéos à la fin du stage



Crédit photo : Fninga



## **Les spots :**

- **Kitebeach est le spot le plus populaire de l'île de Sal pour le kitesurf**

A 10 minutes de voiture de Santa Maria, accessible à tous niveaux, longue plage de sable et vent side-on-shore. Spot assez technique, en eau profonde, bump and jump avec de bons kickers pour les sauts, jolie vague de reef au fond du spot. Idéal pour l'apprentissage ou le perfectionnement au strapless.

- **Ponta Preta, le spot de vagues de renommée mondiale**

Spot de vagues de renommée mondiale au Cap-Vert, une droite rapide et puissante qui déroule près des rochers. Réservé uniquement aux riders expérimentés.

Les jours où il n'y a pas de houle, le site présente un très bon spot de flat orienté side-off que nous pouvons encadrer avec le bateau. Départ de la plage voisine.

- **Canoa, la vague idéale pour débiter**

Très joli spot de repli quand la houle rentre N-O. Peu fréquenté, moins gros et moins puissant qu'à Ponta Preta, cette belle droite est parfaite pour apprendre à rider les vagues.

- **La Baie de Santa Maria, un joli spot flat**

Devant l'école Kite Verde, vent side-off et départ plage réservé aux riders expérimentés car très déventé. Nous le proposons avec le bateau de sécurité pour un départ en pleine eau.

- **Ponta Leme, la gauche de Santa Maria**

Moins connu que Ponta Preta, le spot de Ponta Leme présente une jolie gauche qui déroule parfaitement quand la houle rentre Nord. Réservé aux riders expérimentés

**Selon les conditions de vent et de vagues,**

- **Le stage débutant sera dispensé à Kitebeach + sur un spot flat (baie de Santa Maria ou Ponta Preta, côté accès plage).**
- **Le stage avancé sera dispensé à Kitebeach et à Canoa ou Ponta Leme,**



## ***Vous souhaitez louer du matériel sur place ?***

L'école Kite Verde vous propose un large choix de matériel (kites Eleveight 2020, planches strapless HB) vous pourrez louer du matériel sur place et adapter votre choix aux conditions du jour.

Contactez Odile (Kite Verde) pour plus de précisions : tarifs, assurances, dispo, etc (contact ci-dessous).

### ***Contact :***

**Odile Cavin**

[kiteverde@gmail.com](mailto:kiteverde@gmail.com) (**Réservation uniquement par mail**)

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter Odile sur WhatsApp : +238 976 08 19



### \*\*\* INFORMATIONS IMPORTANTES - PREPARATION DE VOTRE VOYAGE \*\*\*

- ✓ Vous devez posséder un passeport valide au moins 6 mois après votre date de départ du Cap-Vert.
- ✓ Depuis le 1er janvier 2019, le visa touristique d'entrée au Cap-Vert a été supprimé pour les ressortissants de l'UE et de la CH.
- ✓ Depuis le 1er janvier 2019, le visa touristique d'entrée au Cap-Vert a été supprimé pour les ressortissants de l'UE et de la CH.
- ✓ A l'arrivée à l'aéroport de Sal, vous devrez vous acquitter d'une taxe aéroportuaire de 31€.  
Vous pouvez soit la payer sur place à votre arrivée à l'aéroport, soit faire un pré-enregistrement et un pré-paiement en ligne. Voici le lien :  
<https://registration.cv.zetes.com/>
- ✓ Sur toute l'île de Sal, vous pouvez payer en Euros ou en Escudos capverdiens. Vous pouvez aussi retirer de l'argent (escudos) aux distributeurs automatiques avec les cartes VISA, Mastercard et Maestro. Attention vous pouvez retirer 20000 escudos (environ 180 euros) au maximum par carte et par jour (1€ = 110 escudos).
- ✓ Peu de restaurants et de bars acceptent la carte de crédit, il est donc préférable de prendre un peu d'argent liquide.
- ✓ Aucun vaccin n'est obligatoire pour se rendre au Cap-Vert.
- ✓ Prévoyez de la bonne crème solaire résistante à l'eau et des pulls pour le soir.
- ✓ Disposer impérativement d'une **licence kitesurf pratiquant** avec R.C et assurance rapatriement.



## **Informations complémentaires :**

- Les Vols

### **Aéroport International Amilcar Cabral sur l'île de Sal au Cap-Vert (code aéroport : SID)**

De partout en Europe, il y a la compagnie **TAP** qui vole tous les jours vers Sal. Il y a une escale avec changement d'avion à Lisbonne.

De Paris, il y a des vols directs 2-3 fois par semaine avec **TACV**.

De Bruxelles et Bâle-Mulhouse, il y a des vols directs avec **TUIfly**.

**Le stage commence le dimanche matin, donc dernière arrivée possible la nuit du samedi au dimanche à minuit (TAP).**

- Les transferts aéroport

Nous organisons les transferts aller et retour pour l'aéroport. Le trajet coûte 15€ la journée, 20€ la nuit. Si plusieurs personnes arrivent en même temps, nous grouperons les transferts et le coût sera divisé entre les participants. Dans un souci d'organisation, merci de nous renseigner le nombre de bagages.

Notre chauffeur vous attendra à l'aéroport avec une pancarte à votre nom et vous serez conduit à la Guest house Sakaroulé.

En cas d'arrivée la nuit : en entrant dans la guest house, il y a un tableau sur votre droite où sera inscrit votre nom avec le numéro de chambre et l'étage. C'est un petit établissement, donc facile de se repérer. Les clés seront sur la porte de votre chambre.

- L'hébergement au Sakaroulé



*Crédit photos : Sakaroulé*

Nous nous occuperons de la réservation de votre hôtel et vous résiderez dans une très jolie guest house, idéalement située dans un quartier calme typique capverdien, à moins de 5 minutes à pied de la plage et dans le centre-ville de Santa Maria, à proximité des bars, restaurants, magasins, marché municipal, etc. Vous serez hébergés en chambre double ou triple avec salle de bain privée, avec petit-déjeuner qui est servi dans le patio/terrasse. Le ménage est fait tous les jours, les draps et serviettes sont fournis. Ce charmant petit hôtel est l'endroit idéal pour vivre la réalité locale sans renoncer à son propre confort, tout en rencontrant d'autres voyageurs.

CHAMBRE DOUBLE : 23€ / PERS / NUIT

CHAMBRE TRIPLE : 18€ / PERS/ NUIT

Il faut rajouter 2€ par personne par jour pour la taxe touristique (dans tous les établissements hôteliers au Cap-Vert).

Le petit-déjeuner est servi de 7h30 à 9h30.

Wi-fi gratuit (disponible dans les espaces communs).

Le paiement de la guest house s'effectue à votre arrivée (ou le jour suivant si arrivée la nuit), directement au Sakaroulé auprès de Sara ou Simone (les gérants), et uniquement en liquide (Euros ou escudos capverdiens).

***Adresse : SAKAROULE Bed & Breakfast***

***Rua a Tras***

***4111 Santa Maria - Ilha do Sal***

***CABO VERDE***

***+238 976 08 19***

A très bientôt !



**Contact, informations et inscriptions :**

**Odile Cavin**

**[kiteverde@gmail.com](mailto:kiteverde@gmail.com) (Réservation uniquement par mail)**

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter Odile sur WhatsApp : +238 976 08 19