



AMAURY LAVERNHE

BODYBOARDER PROFESSIONNEL DEPUIS 2008

Champion du Monde IBA & APB
2010 & 2014

Champion du Monde ISA
2011 & 2014

Athlète de haut-niveau, je souhaite enseigner aux débutants comme aux riders expérimentés l'art du bodyboard, à la fois pratique sportive et mode de vie. A travers divers stages, je propose de partager mes connaissances et mon expérience autour de l'activité sportive, l'entraînement physique, la préparation mentale et la nutrition.



LES DIFFERENTES SESSIONS DE STAGES

Initiation

Connaître l'océan - premières vagues
techniques de base - équipement

Perfectionnement

Manoeuvres techniques - lecture des vagues
Amélioration de la glisse et du style

Compétition

Règles de priorité - notation - jugement
stratégie - coaching

Préparation physique

Musculation- cardio - souplesse
échauffement - récupération

Préparation mentale

Motivation - concentration - objectifs
gestion du stress - confiance

Nutrition

Manger équilibré avant, pendant
et après l'entraînement ou la compétition



AMAURY ACADEMY : LE CONCEPT

Stages à la demande

Je me déplace dans votre club, école ou surf-camp... partout dans le monde.

Programme détaillé

Déroulement des sessions et objectifs pédagogiques sur demande.

Cours sur mesure

Thèmes des sessions au choix, selon vos attentes, d'un jour à une semaine ou plus.
(en dehors des périodes de compétitions)

Tarifs sur mesure

Selon la durée, le niveau, les sessions et le nombre d'inscrits.

Enseignement dynamique

Cours collectifs, conseils individualisés, video, mise en situation, pratique...

Frais annexes

Mon déplacement et hébergement à la charge des organisateurs





CONTACTS

Email

amaurylavernhe@gmail.com

Mon agent : v.tete@hotmail.fr

Téléphone

Espagne : +34 625 277 156

France: +33 698 180 591

Web

www.mozinlive.com

Social

 www.facebook.com/amaurylavernhe

 [@AmauryLavernhe](https://twitter.com/AmauryLavernhe)

 [@amaurylavernhe](https://www.instagram.com/amaurylavernhe)

