



# 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](http://www.facebook.com/amaurylavernhe)

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

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

