



Comité
Départemental
Maine-et-Loire
Commission
Apnée

Plongeurs et Apnéistes venez vous surprendre

Le CODEP 49 organise à la fosse de CIVAUX (près de Poitiers)

les 30 et 31 janvier, les 13 et 14 février et les 12 et 13 mars 2016



**Ouvert à tous et à toutes, quelque soit votre niveau :
du néophyte au chasseur expérimenté, du plongeur débutant ou préparant le N4 à l'apnéiste
voulant se mesurer à la gueuse lourde.**

La richesse de l'encadrement de la commission Apnée du CODEP 49 permet d'assurer un suivi adapté à chacun pour une meilleure progression en toute sécurité.

Deux séances de deux heures sont au programme. La première est principalement consacrée à la découverte du puits (parfois impressionnant mais toujours attirant), à la technique (immersion, palmage, compensation, verticalité ...) et à la sécurité. L'eau à 30°C et la visibilité parfaite jusqu'au fond aide à prendre confiance lors de cette première journée.

La deuxième séance est consacrée à la maîtrise des appareils. Descente en se tractant sur un câble (la maîtrise sans effort), tirée par la gueuse légère (la détente totale) ou aller et retour express avec la gueuse lourde (le grand jouet) à chacun sa préférence.

Après quatre heures de ce cocktail de technique et de détente, vous appréhendez la profondeur autrement.

Votre famille aime l'eau ! Alors emmenez-la !

Les majeurs auront accès à l'espace bal néo (jacuzzi, hammam, sauna ...) avec les apnéistes. Pour les mineurs, de plus de trois ans, un bassin de 25 mètres, un bassin ludique, un toboggan aquatique, une pataugeoire et un bowling leur permettront de passer un excellent week-end. Chaque famille dispose de son propre mobile-home.



Programme du stage

Samedi : à partir de 14h30
Regroupement à l'hôtel du chalet fleuri au
31, rue Aristide brillant 86300 Chauvigny
14h30 à 15h00 Installation dans les chambres
15h00-15h20 Déplacement hôtel piscine de Civaux
15h20- 15h50 Briefing
15h50 Accès aux vestiaires
16h00-18h00 Fosse (quatre ateliers)
18h- 19h Bal néo pour ceux qui le désire
19h00 Retour à l'hôtel
20h00 Repas

Dimanche : 07h Petit déjeuner
07h30 Déplacement hôtel piscine de Civaux
07h40 Briefing
07h50 Accès aux vestiaires
8h00-10h00 Fosse (quatre ateliers)
10h00-12h45 Bal néo
13h30 Débriefing + Repas

les horaires peuvent varier en fonction des disponibilités de la piscine. Ex : le 13 et 14 février le dimanche les créneaux sont de 10h à 12h

Les Tarifs

La participation est de **100 €** pour les plongeurs (ce coût est contenu à ce niveau grâce à une subvention du codep49), pour les accompagnants : **60€** un adulte, **40€** pour un mineur.

Ces prix comprennent les deux accès à la fosse pour les apnéistes, l'entrée bal-néo du samedi, la nuit d'hôtel ainsi que le repas du samedi soir.

Les mineurs n'ont pas accès à la bal-néo.

Ils ne comprennent pas : les repas dimanche midi (pris au grand air) ou (il y a une restauration à planète croco)

Documents à fournir pour l'inscription

La feuille d'inscription complétée.

Un chèque d'acompte de 60 euros à l'ordre du CODEP49.

Une copie du certificat médical.

Une copie de la licence. Une copie de la carte de niveau si niveau il y a .

Ces documents sont à envoyer par courrier à l'adresse suivante :

**Claude MOREAU 32 ROUTE DE LA CHESNAIE
49800 BRAIN SUR AUTHION
cmoreau32@orange.fr**

Aucune inscription ne pourra être prise sans l'acompte de 60 €, le certificat médical, la fiche d'inscription remplie, photocopie de la licence et la carte de niveau

Compte tenu du nombre important de demandes, les inscriptions se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets.

Matériel à prévoir

Licence et certificat médical.

Palmes, masque, short y (souhaitable) et une bouteille d'eau.

Le repas du dimanche midi et le petit déjeuner.