



## Avis aux apnéistes !

La commission apnée du Codep49 organise trois stages à CIVAUX.

11,12 et 13 novembre 2011

14 et 15 janvier 2012

10 et 11 mars 2012



Ces stages d'apnée verticale se déroulent dans la fosse (20 mètres) du centre Abysséa de Civaux (86). La fosse permet une pratique idéale de l'apnée en profondeur. La conquête du milieu médian se fait dans une eau à 28° avec une visibilité parfaite jusqu'au fond.

Contenu du stage : poids constant,  
poids variable (gueuse légère et gueuse lourde),  
immersion libre (tractage sur un câble).

Le nombre de **stagiaires** est limité à douze pour un maximum de convivialité et l'**encadrement** assuré par des MF1.

Tous les niveaux sont acceptés et bien entendu, les exercices sont adaptés aux possibilités de chacun.

Ces stages sont une excellente préparation au passage des niveaux 3 et 4.

### Conditions de participation

Posséder la licence FFESSM de l'année en cours.

Avoir un certificat de non contre indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.

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

Les majeurs auront accès à l'espace balnéo 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.

Pour tout renseignement contacter :

Matthieu par mail [misc.morin@orange.fr](mailto:misc.morin@orange.fr)

Ou, pour les angevins, à la piscine Jean Bouin

Patrick (NDC) le samedi soir et dimanche matin

Matthieu (Neptune) le mercredi soir.



# Stage Apnée

du 11, 12 et 13 Novembre 2011



## Programme du stage

Vendredi :	15h00-19h00	Possibilité d'accéder individuellement au centre de balnéo
	17h00-19h00	Regroupement <u>sur le camping</u> du centre Abysséa
	19h00	Briefing
	19h30-22h00	Fosse (quatre ateliers)
	22h30	Débriefing + Repas dans les mobil homes (à apporter)
Samedi :		Matinée libre pour les accompagnants
	10h00-11h00	Cours (sujet à définir en fonction de vos désirs)
	12h00	Repas léger dans les mobil homes (à apporter)
	13h30	Briefing
	14h00-16h00	Fosse (quatre ateliers)
	14h00-18h45	Balnéo pour les accompagnants rejoints par les apnéistes
	19h00	Débriefing + Apéro
	20h00	Repas à la pizzeria de Civaux
Dimanche :	08h45	Briefing + réveil musculaire
	09h00-11h00	Fosse (quatre ateliers)
	10h00-12h45	Balnéo pour les accompagnants rejoints par les apnéistes
	13h30	Débriefing + Repas dans les mobil homes (à apporter)
	15h00	Fin du stage.

## Les Tarifs

La participation est de 110€ pour les plongeurs (ce coût est contenu à ce niveau grâce à une subvention du codep49), 70€ pour un accompagnant adulte, 60€ pour les ados et 47€ pour les enfants.

Ces prix comprennent les trois accès à la fosse pour les apnéistes, deux entrées balnéo, deux nuits en mobil home ainsi que le repas du samedi soir à la pizzeria.

Ils ne comprennent pas : les repas du vendredi soir, du samedi midi et dimanche midi qui sont pris dans les mobil homes ainsi que les petits déjeuners.

## Documents à fournir pour l'inscription

La feuille d'inscription complétée.

Un chèque de règlement à l'ordre du CODEP49.

Une copie du certificat médical.

Une copie de la licence.

Ces documents sont à envoyer à l'adresse suivante :

par mél à [misc.morin@orange.fr](mailto:misc.morin@orange.fr)

par courrier à Mathieu MORIN

168 rue des Banchais - 49100 ANGERS.

*Aucune inscription ne pourra être prise en compte sans le règlement.*



Adresse du site ABYSSEA :

[www.vert-marine.com/civaux/index.php](http://www.vert-marine.com/civaux/index.php)

## Matériel à prévoir

Licence et certificat médical.

Palmes, masque (le shorty est fournis) et une bouteille d'eau.

Duvet ou draps pour la nuit.

Les repas du vendredi soir, du samedi midi, du dimanche midi et les petits déjeuners.