

Stage apnée ACDC

15 – 25 m

Marseille - 14-15-16 mai 2016

3 jours en pension complète + cours : 400€

Attention : nombre de places limité – prise par ordre de réservation

Intervenant d'honneur Morgan BOURC'HIS

Champion du monde 2013 en poids constant sans palmes
Recordman de France en poids constant sans palmes avec -90m

Deux titres de champion
du monde AIDA

Double champion du monde
par équipe (2008) et
en individuel (2013)

Huit records de France
deux records d'Europe



Contact : Laurent GARCIA
Président

Téléphone : 0782 553407

Email : acdplongee@gmail.com

Adresse postale donnée après 1er contact

Inscription

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE MOBILE :

E-MAIL :@.....

Je joins un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de ACDC (Retiré en mars)

Remboursement : annulation minimum un mois avant, force majeure, remplacement, annulation par l'organisateur

Documents nécessaires à fournir sur place

- Certificat médical de non contre indication aux sports subaquatiques valide ;
- Licence FFESSM en cours de validité ;
- Carte/Passeport de niveau d'apnée ;
- **Attestation de capacité à parcourir 50m et à descendre à 15m en apnée**
validée par un moniteur d'apnée.
Signature et tampon du moniteur ici :

- Un chèque de 300€ à fournir au début du stage

Informations utiles

- Venir avec son équipement complet (plombs compris). Possibilité d'acheter ou louer sur place ;
- Gestion des covoiturages en amont ;
- Arrivée à Marseille à partir de vendredi après-midi pour passer la nuit (dîner non compris) ;
- Pension complète jusqu'au déjeuner du lundi (draps et couvertures fournis) ;
- Chambres à 2 lits, wc et douches à l'étage ;
- Logement, restauration et base logistique à l'Institut National de la Plongée Professionnelle (INPP) : Entrée N°3, Port de la Pointe Rouge, 13008, Marseille.

Samedi

08h30 Présentations

- Présentation du stage : déroulement, encadrement ;
- Consignes de sécurité ;
- Mise à plat du matériel de chacun, mise au point plombage...

09h30 Préparation du départ en mer.

10h00 Départ pour les ateliers d'évaluations et mise en place

10h30 Début des ateliers : poids constant sans palme et avec palmes

12h00 Pliage des ateliers, retour à la base, douche

12h45 Déjeuner

14h15 Préparation du départ en mer.

14h30 Départ pour les ateliers et mise en place

15h00 Début des ateliers : palmage/glisse, poids constant et gueuse

17h00 Pliage des ateliers, retour à la base, douche

17h45 Debriefing

Dimanche

08h30 Séance de Pranayama – Georges VACHON

- Décontraction ;
- Technique de ventilation ;
- Capacité à prendre une inspiration max.

09h30 Préparation du départ en mer.

10h00 Départ pour les ateliers et mise en place

10h30 Début des ateliers : palmage/glisse, poids constant et gueuse

12h00 Pliage des ateliers, retour à la base, douche

12h45 Déjeuner

14h15 Préparation du départ en mer.

14h30 Départ pour les ateliers et mise en place

15h00 Début des ateliers gueuse, poids constant et visite du site en apnée

17h00 Pliage des ateliers, retour à la base, douche

17h45 Debriefing

Lundi

08h30 Séance de Yoga – Georges VACHON

- Assouplissements ;
- Concentration ;
- Décontraction.

09h30 Préparation du départ en mer.

10h00 Départ pour les ateliers et mise en place

10h30 Début des ateliers : palmage/glisse, poids constant et gueuse

12h30 Pliage de l'atelier « gueuse »

12h45 Déjeuner sur site

14h00 Début des ateliers poids constant et visite du site en apnée

16h00 Pliage des ateliers et retour à la base, douche

17h15 Debriefing

PS: Les programmes peuvent varier en fonction de la météo et seront adaptés selon les capacités des stagiaires.

Déroulement

- Encadrants : Morgan BOURC'HIS (2 jours) ; Georges VACHON (MEF2).
- Départ de Clermont Fd (ou d'ailleurs...) le vendredi, nuit à l'INPP.
- Hébergement en pension complète à l'INPP (Institut National de la Plongée Professionnelle).
- Local plongée et bateau pneumatique 7m50 privatisé à 50 m.
- Ateliers en petits groupes (max. 6 apnéistes) avec un moniteur : Libre sans matériel, Libre PMT, Gueuse.
- Libération des chambres lundi au petit déjeuner.
- Départ de Marseille vers 18h00.