

MON NIVEAU D'APNÉE ACTUEL :

- Débutant (N1)
- Initié (N2 - N3)
- Confirmé (N4)
- Cadre fédéral.....

MES PERFORMANCES

Poids constant : _____

Statique : _____

Dynamique : _____

Poids variable : _____

Validation du module profondeur N3/N4 ?

- oui non

Préparant Monitorat

- oui non

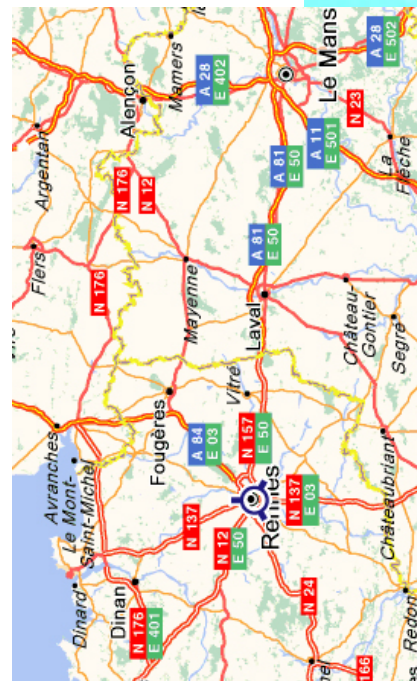
• Mes souhaits (en quelques mots) : _____

Merci de répondre à ce questionnaire en précisant votre niveau de maîtrise (ce que vous faites avec aisance) afin de nous permettre d'organiser au mieux le stage.

à envoyer à

Thierry Meunier
1, La Haute Nolière 35133 Beaucé
Tel. 02.99.99.29.00
E-mail : thierryfmeunier@gmail.com

Fougères se trouve à 50 km de Rennes et à 120 km de Caen et d'Angers. Accès par la N12 et l'A 84. Prendre la direction « centre ville », l'entrée de la carrière est face au château médiéval, à gauche au rond-point en arrivant de Rennes en direction du parking. Si vous êtes perdu ou que vous hésitez, le portable de Christophe Bizet (encadrant MEF2 Apnée) : 06 73 18 22 49



Dimanche 17 mai 2015

STAGE

INITIATION
PERFECTIONNEMENT
À L'APNÉE VERTICALE

Carrière du Rocher Coupé
FOUGÈRES (35)



35

PROGRAMME DU STAGE

Ce stage s'adresse aux apnéistes qui désirent se perfectionner ou approcher l'apnée verticale en milieu naturel.

La profondeur est un élément incontournable de l'apnée. Elle demande une infrastructure et un encadrement formé et habitué du lieu dans les conditions de sécurité nécessaires à cette pratique.

L'encadrement du stage est assuré par des moniteurs fédéraux (MEF1 et MEF2).

La carrière du Rocher Coupé est gérée par le CODEP 35. (Comité Départemental de Plongée d'Ille-et-Vilaine).



COÛT DU STAGE : 50 EUROS
(repas de midi compris)

CONTENU DU STAGE

Ateliers de poids constant, free-apnée, poids variable avec gueuses freinées et enrouleurs, amélioration de l'apnée et gestes de sécurité.

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

MATIN

Rendez-vous sur place à 9h 30.

- 10h 00 : Relaxation, étirements ;
- 10h 20 : Habillage, vérification du matériel ;
- 10h 30 : Mise à l'eau par groupes de niveaux ;
- 12h 15 : Sortie de l'eau ;
- 12h 30 : Repas ;

APRÈS-MIDI

- 14h 00 : Bilan de la matinée ;
- 14h 30 : Habillage ;
- 14h 45 : Ateliers suite au bilan ;
- 16h 00 : Sortie de l'eau ;
- 16h 15 : Bilan de la journée, questions diverses ;

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Licence fédérale en cours,
- Assurance complémentaire souhaitée,
- Matériel personnel complet (ne pas oublier gants et chaussons), prévoir chaussures pour mise à l'eau et tapis de sol pour les étirements.
- Prévoir marques visibles sur le matériel, longe et lampe à éclat conseillées.



FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

DATE DE NAISSANCE :/...../.....

LIEU DE NAISSANCE.....

TÉLÉPHONE FIXE.....

PORTABLE :

E-MAIL :

NOM DU CLUB :

COMITÉ :

N° DE LICENCE :

SIGNATURE

J'arriverai le à h.

■ PIÈCES À JOINDRE :

- Photocopie de votre licence FFESSM 2015 ;
- Photocopie du certificat médical de moins d'un an ;
- Un chèque de 50 euros à l'ordre de CODEP CDESSM 35

Nous contacter s'il y a un besoin d'hébergement.

