

Plongeurs et Apnéistes, venez vous surprendre

Le CODEP 49 organise à la fosse de CIVAUX (près de Poitiers)
un stage d'apnée profonde

les **3 et 4 mars** et les **7 et 8 avril 2018**



Ouvert à tous et à toutes, quel que 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 balnéo (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 patageoire et un bowling leur permettront de passer un excellent week-end.



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 pour ceux qui le désire

Les horaires peuvent varier en fonction des disponibilités de la piscine.

Les Tarifs

La participation est de **110 €** pour les plongeurs. (Cette année pas d'aide codep49)

Pour les accompagnants, **65€** un adulte, **45€** pour un mineur.

Ces prix comprennent les deux accès à la fosse pour les apnéistes, une balnéo (samedi ou dimanche), la nuit d'hôtel ainsi que le repas du samedi soir.

Les mineurs n'ont pas accès à la balnéo.

Ils ne comprennent pas : les repas dimanche midi

Documents à fournir pour l'inscription

- ✓ La feuille d'inscription complétée.
- ✓ Un chèque d'acompte de 70 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 :

Christophe NAUDIN
38, rue de la mairie
49570 MONTJEAN SUR LOIRE

Aucune inscription ne pourra être prise sans l'acompte de 70 €, le certificat médical, la fiche d'inscription remplie, photocopie de la licence et éventuellement 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, shorty (souhaitable) et une bouteille d'eau.
- ✓ Le repas du dimanche midi n'est pas compris

Renseignements : Christophe Naudin << naudin.christophe2@wanadoo.fr >> - 06 04 18 89 03
Claude Moreau 06 99 87 13 53

(Les places étant limitées, il est fortement recommandé de se préinscrire par mail, puis d'envoyer le dossier après validation de la préinscription)