

Plongeurs et Apnéistes, venez vous surprendre

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

Les 2 et 3 février, le 9 et 10 mars et les 27 et 28 avril 2019



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.

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.



<https://www.youtube.com/watch?v=0PN4xS3ZvFU> (vidéo Arnaud Roséo Laval)

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)
	19h	- Débriefing à l'hotel (autour d'un apéro...)
	20h00	- Repas
Dimanche :	07h	- Petit déjeuner
	07h30	- Déplacement hôtel piscine de Civaux
	07h40	- Briefing
	07h50	- Accès aux vestiaires
	8h00-10h00	- Fosse (quatre ateliers)
	10h00	- Fin du stage. Possibilité d'une séance de balnéo pour faire le debriefing, puis d'un resto le midi (en supplément)

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

Les Tarifs

La participation est de **100 €** pour les apnéistes. (Ce prix comprend les deux accès à la fosse pour les apnéistes, la nuit d'hôtel ainsi que le repas du samedi soir et le petit dej)

Pour les accompagnants, **41€** un adulte, **35€** pour les moins de 12 ans. (Ce prix comprend la nuit d'hôtel, ainsi que le repas du samedi soir et le petit dej, **sans les entrées piscine**)

Les mineurs n'ont pas accès à la balnéo.

Ils ne comprennent pas : la balnéo et le 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 2019**. Une copie de la carte de niveau si niveau il y a.

Procédure d'inscription

- ✓ Préinscription par mel (chnaudin@sfr.fr) ou téléphone (06 04 18 89 03) pour vérifier la disponibilité des places
- ✓ Après réponse de ma part, envoyer le dossier complet par courrier, dans les 8 jours, 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

Matériel à prévoir

- ✓ Licence et certificat médical.
- ✓ Palmes, masque, shorty (souhaitable) et une bouteille d'eau.

Renseignements : Christophe Naudin (chnaudin@sfr.fr) - 06 04 18 89 03