



## **Stage découverte/initiation de**

### **L'apnée sur la côte Basque**

**Durée : 2 jours, les 30 et 31 mai 2015**

**(200€ tout compris)**

Ce stage est destiné au public désireux de découvrir les fonds marins avec la liberté offerte par l'apnée. Ces deux jours vont permettre de découvrir l'activité en sécurité encadrés par des moniteurs. Vous allez apprendre à être à l'aise dans l'eau, acquérir un peu de profondeur grâce aux techniques, la respiration, la relaxation.

#### **AU PROGRAMME :**

##### **ACCUEIL**

- Vérification administrative des participants
- Prise de contact avec chacun des stagiaires et encadrants : tour de table pour connaître les attentes et objectifs

##### **SECURITE**

- Sécurité liée à la pratique
- Conduite à tenir
- La chaîne des secours en mer

##### **FONDAMENTAUX DE L'APNEE**

- Physique
- Physiologie

##### **TECHNIQUE**

- Apprendre à s'immerger
- Méthode de compensation
- Acquérir une propulsion efficace
- Découverte des méthodes de relaxation et de respiration
- Découvrir les différents ateliers d'apnée : dynamique, statique, immersion libre, poids constant, poids variable, gueuse lourde freinée.

##### **PREPARATION D'UNE SORTIE**

- Savoir consulter et lire les sites météo
- Lire une carte
- La marée et les coefficients

##### **ORGANISATION D'UNE SORTIE**

- Suivant son niveau physique
- Suivant la météo
- Savoir choisir son site de plongée en sécurité
- Les fautes à éviter

#### **ORGANISATION DU STAGE:**

- 15 places maximum
- ouvert aux 15 ans et plus sachant nager
- ½ journée en salle
- ½ journée mixte : piscine et milieu naturel
- 1 journée en mer
- Evolution de 10m à 15m, en fonction du niveau

---

#### **DONIBANE URPEKO KIROLAK**

Local N°6 – Chemin des Blocs – 64500 Ciboure-Saint Jean de Luz  
<http://urpeko-kirolak.blogspot.fr> - @ : [urpekokirolak@gmail.com](mailto:urpekokirolak@gmail.com) - ☎ 06-25-08-60-45  
Siret n°753 488 311 00014 APE : 9499z - Affiliation à la FNPSA n°APCL 6402  
Déclaration à la Jeunesse et Sports des Pyrénées Atlantiques n° 06412ET0090



### **CONDITIONS D'INSCRIPTION :**

- Savoir nager
- Fiche d'inscription en ligne [ici](https://docs.google.com/forms/d/1JNfSK5_zeLsHvmlUiWq7R3q6w3PtOs-RIV4JDRXA980/viewform?c=0&w=1) :  
[https://docs.google.com/forms/d/1JNfSK5\\_zeLsHvmlUiWq7R3q6w3PtOs-RIV4JDRXA980/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1JNfSK5_zeLsHvmlUiWq7R3q6w3PtOs-RIV4JDRXA980/viewform?c=0&w=1)
- Autorisation parentale écrite des parents pour les mineurs
- Certificat médical d'aptitude à l'apnée
- Une photo d'identité
- Chèque d'acompte 50€ à l'inscription, non remboursable, sauf si annulation du stage
- Date limite d'inscription : 15 jours avant le stage

### **COÛT :**

- 200€ le week-end (forfait tout compris)

- l'assurance
- Responsabilité Civile
- Repas du samedi soir
- L'hébergement collectif : mobil home

### **MATERIEL :**

Possibilité d'utilisation d'un package complet pour 30€ supplémentaire

- Combinaison
- Palmes
- Masques
- Tuba
- Lest

---

#### **DONIBANE URPEKO KIROLAK**

Local N°6 – Chemin des Blocs – 64500 Ciboure-Saint Jean de Luz  
<http://urpeko-kirolak.blogspot.fr> - @ : [urpekokirolak@gmail.com](mailto:urpekokirolak@gmail.com) - ☎ 06-25-08-60-45  
Siret n°753 488 311 00014 APE : 9499z - Affiliation à la FNPSA n°APCL 6402  
Déclaration à la Jeunesse et Sports des Pyrénées Atlantiques n° 06412ET0090