

Stage découverte/initiation de L'apnée sur la côte Basque

Durée : 2 jours, les 28 et 29 mai 2016

(150€ 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
- Tour de table

SÉCURITÉ

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

FONDAMENTAUX DE L'APNÉE

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
- Évolution de 10m à 15m, en fonction du niveau

COUT :

- **150€ le week-end** (forfait tout compris)

- L'assurance
- La formation
- Les sorties en mer
- Repas du samedi soir

MATERIEL :

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

- Combinaison
- Palmes - Masques
- Tuba - Lest

LOGEMENT :

Possibilité de logement collectif pour **50€ supplémentaire**

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Savoir nager
- Fiche d'inscription en ligne : <http://goo.gl/forms/8J0T8Q4Y2w>
- 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, à l'ordre du Donibane Urpeko Kirolak, non remboursable, sauf si annulation du stage
- Date limite d'inscription : 15 jours avant le stage

Envoyer les éléments à l'adresse suivante:
Donibane Urpeko Kirolak
Chemin des Blocs
Local N°6
64500 - Ciboure