



**DONIBANE URPEKO  
KIROLAK**



# **STAGE APNÉE**

**LES 28 ET 29 MAI 2016**

**DÉCOUVERTE/INITIATION DE  
L'APNÉE SUR LA CÔTE BASQUE**



<http://urpeko-kirolak.blogspot.fr/>

[urpekokirolak@gmail.com](mailto:urpekokirolak@gmail.com)

Tél: 06 25 08 60 45 - 05 59 64 27 49



[donibane.urpekokirolak](https://www.facebook.com/donibane.urpekokirolak)

**LOCAL N°6, CHEMIN DES BLOCS  
64500 CIBOURE - SAINT JEAN DE LUZ**

# 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