



Programme du stage

Samedi 3 juin 2017

09h00 - ACCUEIL

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

09h20 - SECURITE / PREPARATION D'UNE SORTIE

- Sécurité liée à la pratique
- Conduite à tenir
- La chaîne des secours en mer
- Savoir consulter et lire les sites météo
- Lire une carte
- La marée et les coefficients

10h45 - DIRECTION BASSIN

- Apprendre à s'immerger
- Acquérir une propulsion efficace
- Découverte des méthodes de relaxation et de respiration

12h30 - FONDAMENTAUX DE L'APNEE

- Physique
- Physiologie
- Méthode de compensation

14h00 – PAUSE REPAS

15h00 – DIRECTION ATELIER EN MER

- Méthode de compensation
- Découvrir les différents ateliers d'apnée : dynamique, statique, immersion libre, poids constant, poids variable, gueuse lourde freinée.

18h30 – RETOUR A TERRE ET DEBRIEFING

20h00 – REPAS AU RESTAURANT



Programme du stage

Dimanche 4 juin 2017

09h00 – ACCUEIL POUR DEPART EN MER

09h30 - DIRECTION ATELIER EN MER

Atelier d'apnée vertical (poids constant, poids variable, gueuse lourde freinée, immersion libre)

12h00 – DIRECTION ZONE DE PIQUE-NIQUE

14h00 – FIN DE LA PAUSE REPAS

- Balade Palmes Masques Tuba et découverte des fonds marin de la côte Basque

17h00 – RETOUR A TERRE

18h00 – FIN DU STAGE ET DEBRIEFING

DONIBANE URPEKO KIROLAK

Local N°6 – Chemin des Blocs – 64500 Ciboure-Saint Jean de Luz

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