

## STAGE D'APNEE NIVEAU 1, 2, 3 :

**Durée : 2 jours**

**Destiné aux apnéistes, chasseurs et chasseuses de tous niveaux désirant progresser en apnée (aisance, temps, profondeur, dynamique, hydrodynamique, sécurisation et surveillance)**

**Contenu :**

### **1. PRISE DE CONTACT :**

Entretien et première **évaluation** du candidat. Détermination des objectifs.

### **2. ADMINISTRATIF :**

Vérification licence **FNPSA**. **Rappel** de la réglementation générale et locale.

Consigne de sécurité en apnée et sensibilisation sur l'importance de la surveillance permanente entre co-équipiers.

### **3. PREPARATION D'UNE SORTIE:**

Consultation des sites météo sur Internet et prise du bulletin **météorologique origine météo marine détaillé**, choix des créneaux horaires en fonction des **marées et coefficients**, puis détermination des sites d'implantation des ateliers à partir d'une **carte marine sur G.P.S.Traceur**.

### **4. SECURISATION :**

**Sécurité** : Signalisation efficace par pavillon ALPHA sur navire atelier. Présentation du tableau des dangers du milieu.

**FAE C** : (Fautes **A** Eviter **C**onséquences).

**Risques** liés au matériel (**abordé dans matériel spécifique**)

**Surveillance** : Travail en auto-surveillance à 2, 3 ou 4 apnéistes. Démonstration et Pratique du **repérage** puis **repêchage** d'un apnéiste. Notion de **sauvetage** et premiers secours. Présentation des moyens de communications en cas de détresse. V.H.F contenu d'un message d'alerte.

### **5. PHYSIOLOGIE :**

Relaxation, **Approfondissement** des techniques de **ventilation**, soufflet pulmonaire et capacités, renforcement de la maîtrise **mentale**, **optimisation** des méthodes de **compensation**, étude **des échanges gazeux**. Analyse et séquençage de la syncope. **Hyper ventilation**.

## **6. TECHNIQUE :**

**Poids constant, dynamique et statique, adaptation du lestage**

**Utilisation** du matériel en **poids variable** et **no limit** , ventilation dans le courant.

## **7. MATERIEL SPECIFIQUE APNEE :**

Présentation des différents matériels et types de gueuses utilisées.

Largables, freinées, no limit, loco-plongeur.

Conditions d'utilisation, fonctionnement, réglages, **consignes de sécurité** spécifiques au matériel employé, avantages/inconvénients,

**Fautes à éviter / conséquences.**

**8. BRIEFING ET DEBRIEFING** quotidien + vidéo selon condition météo.

## **10 PLACES DISPONIBLES**

**Durée des sorties 2 x 2 à 3 heures dans l'eau / journée.**

**Profondeur d'évolution : de 0 à 25 mètres.**

**Encadrement : 1 moniteur pour 4 élèves maximum.**

### **Conditions d'inscription :**

- **16 à 18 ans autorisation parentale écrite des 2 parents.**
- **Licence F.N.P.S.A 2011 (peut être délivrée sur place)**
- **Certificat médical**
- **Date limite d'inscription : 15 jours avant la date de début du stage**

**Coût du stage : 230 €**

**Repas et hébergement non compris**