

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, certificat médical.**
- **Licence FNPSA + certificat médical**

- **Date limite d'inscription : 30 jours avant le stage**

Coût du stage : 180 €/ 2 Jours

Repas et hébergement non compris.