



Moi,
je plonge
à
l'Ouest!

BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE
CIRP.LO - FFESSM



VENDÉE | 85



CODEP **85**

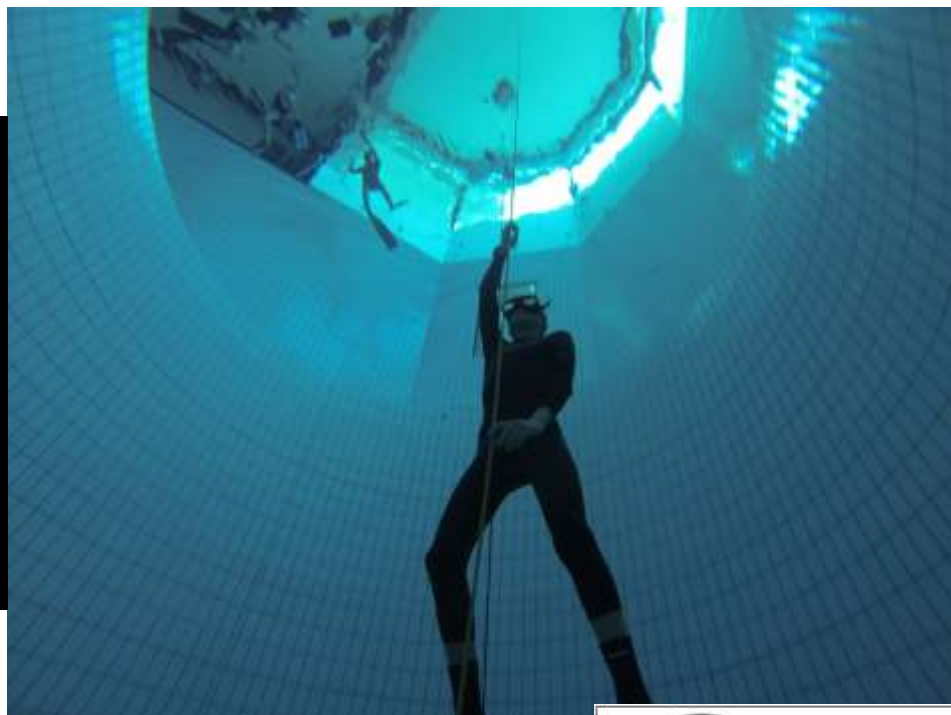
14 et 15 octobre 2023
STAGE PROFONDEUR
PSM
A CIVAUX FOSSE -20m

Club n° 03850300

Contact : Philippe Delahaye tél : 06.64.80.77.44 mail : deaaz@live.fr



1 stage , 1 hébergement ,
6 h de fosse
3h de piscine en 2 jours



CODEP 85



CONDITIONS D'ACCES AU STAGE

IMPORTANT

- Avoir une licence à jour
- Avoir un certificat médical de moins d'un an
- Être capable de descendre au moins à 10 mètres



CODEP85

LE SAMEDI 14



- Programme prévisionnel du stage : **POSSIBILITE D ARRIVEE LE VENDREDI EN PM**
- Départ en covoiturage (le lieu sera en fonction des participants)
- 8 H00 RDV le Samedi (parking 1 et 2 hôpital des Sables).
- 10H30 arrivée à CIVAUX
- 11H Prise en main des Mobils home
- 11H10 à 11H30 briefing déroulement du stage présentation des activités, brief covid19
- 11H30 à 12H45 prévoir sa collation ou repas pour le midi , apéro du soir CESO
- 13H00 à 14H30 Entrée Piscine travail compensation bouche pleine frenzell et technique pour la profondeur en PSM ou apnée, balnéo et bien être
- 14H30 à 15H15 cours en salle sur la compensation et techniques yoga confort en apnée
- 15H15 à 15H45 Relaxation , étirements
- 16H à 17h30 Fosse , poids constant travail sur la verticalité , atelier largable et ceinture largable , compensation, révision sur le sauvetage
- 17H30 pose 10" récup ,hydratation ,collation
- 17h45 à 18H50 suite Fosse .



LE DIMANCHE 15

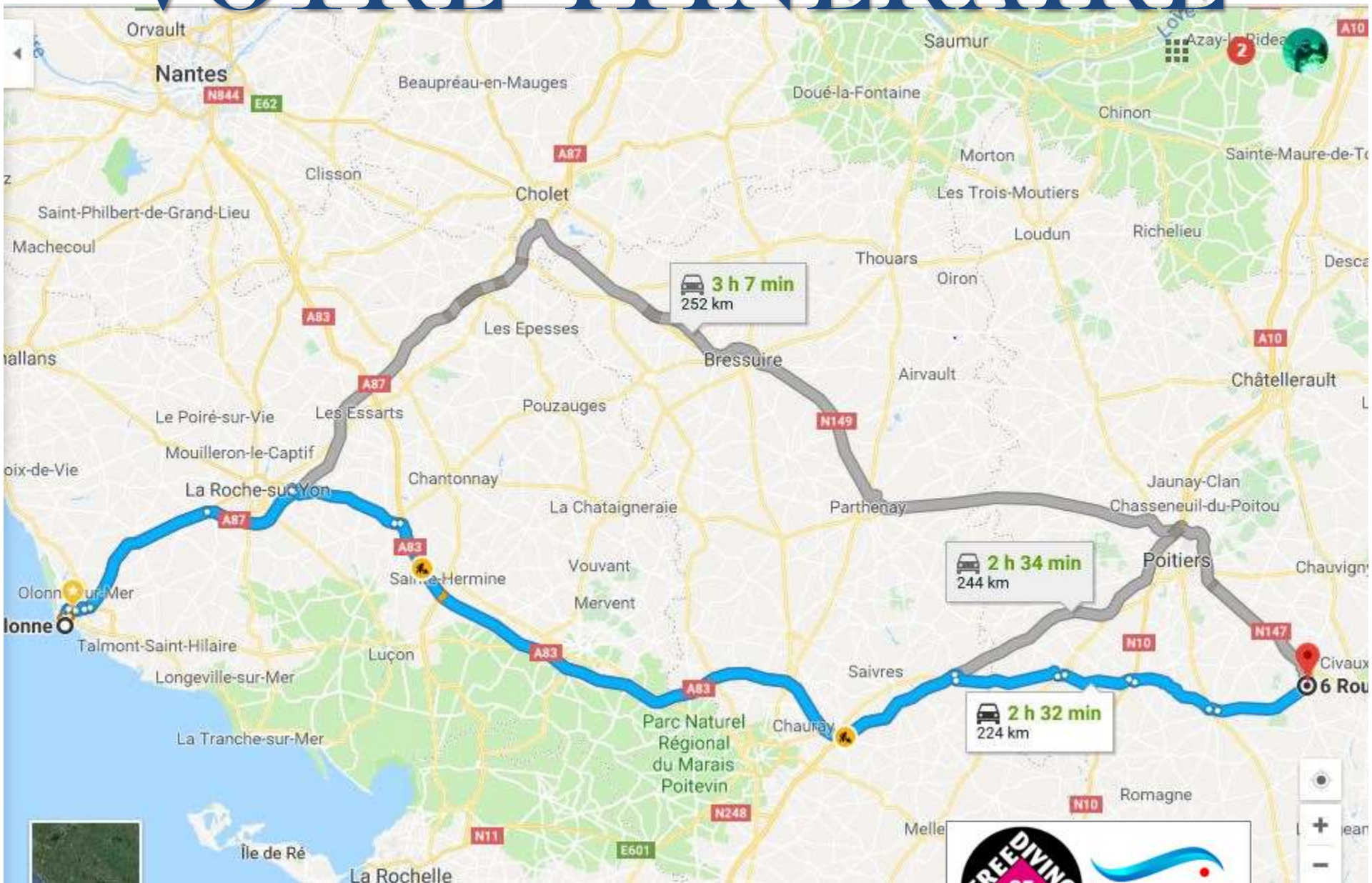
- Programme prévisionnel du stage :
- 8H30 à 9H00 Petit déj en commun
- 9H00 à 9H15 nettoyage mobiles home
- 9H15 à 9H45 cours en Salle techniques et échanges
- 10H à 11h 50 entrée Piscine compensation révision, dynamique , divers
- 10H00 Accès Fosse
- 10H15 à 11H30 travail sur les ateliers
- 11H30 collation, hydratation 10''
- 11H45 à 12H45 Fosse (poids constant, avec et sans palmes, immersion libre, ceinture largable psm, gueuse largable , verticalité PSM et exercices, canards psm, 2 jambes, en arrière sur câble)
- Simulation de casse d'une palme à la remontée ...
- Cette année nous aurons 1 MEF1 Apnée de la promotion donc possibilité de faire du variable. (non contractuel)
- 13H Sortie Fosse
- 13H15 Débrief et retour Sables d'Olonne . FIN de stage

Grand merci à tous

A PREVOIR

- POUR LE STAGE PREVOIR :
- - plomb de cou (non obligatoire)
- - Palmes, masque, maillot, (tuba Psm)
- pince nezShorty facultatif à rincer avant mise à l'eau)
- - bloc note, crayon, otovent et ballon
- - De l'eau ou boissons et de quoi grignoter, glacière pour vos repas
- REPAS ET BOISSONS (possibilité de restauration à proximité ou superette)
- Hors l'Apéro du samedi soir offert par le CESO
- Vous prévoyez vos collations et boissons chacun peu prévoir du thon en boîte ,des pattes ,une entrée ,dessert pour le repas du samedi soir en commun.
- REPAS de la veille Privilégiez des sucres lents (pâtes.....+ une bonne hydratation
- Bien entretenir vos sinus et oreilles 8 jours avant (voir vos encadrants)
- - pour le covoiturage voir entre vous (frais autoroute et essence)
- Pour votre couchage rien à prévoir sauf vos serviettes de toilette

VOTRE ITINERAIRE

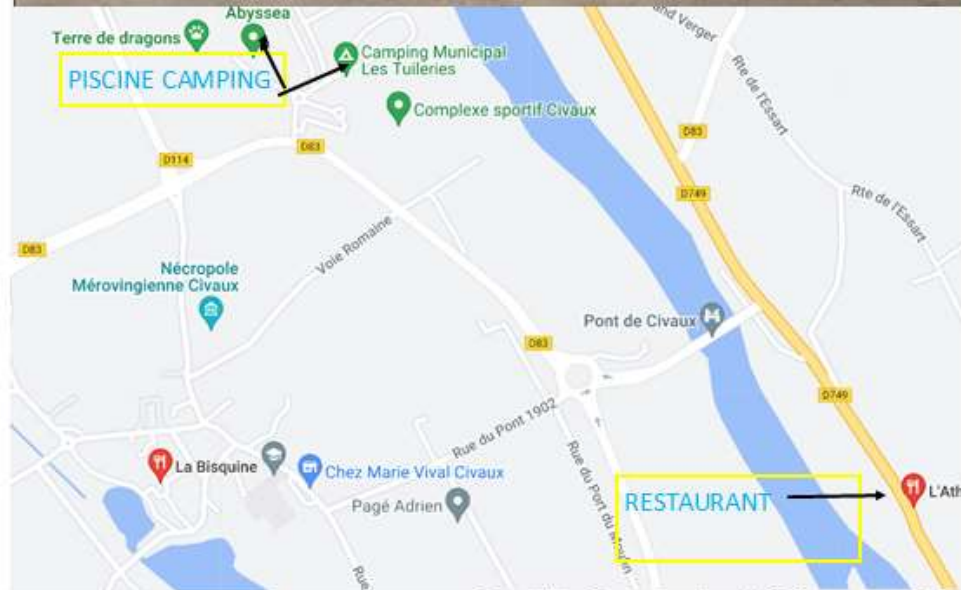


Two logos are displayed in the bottom right corner:

- FREE DIVING 85:** A circular logo with a pink and black design, featuring the text "FREE DIVING" and "85" in a stylized font, with "CESO" below it.
- FFESSM VENDÉE 85:** A logo with a blue wave graphic, the text "FFESSM" in blue, and "VENDÉE 85" in red below it.



L'athénais Bar Restaurant



85



FFESSM



DOSSIER D'INSCRIPTION FOSSE DE CIVAUX (-20m) eau 32°



Nom :Prénom:.....

Niveau d'apnée :

Expérience en fosse ou en apnée « verticale » votre profondeur maxi :

N° de Licence :RIFA A ou PSM.....OUINON.....

Club d'appartenance :

Votre Tél :votre mail :

Personne à prévenir en cas d' accident :.....Tel.....

Pour les mineurs : autorisation parentale Obligatoire

Son Tél : Émail :

Avez-vous un traitement médical :.....

Avez-vous des problèmes de compensations:.....ou autres.....

J'autorise le CESCO FREEDIVING à utiliser mon image sur les supports de communication, à usage non commercial sur les réseaux sociaux club, Codep 85, FFESSM...

Je m'engage à respecter les consignes des encadrants bénévoles et de la fosse du centre Abysséa, notamment en termes d'organisation du groupe et de sécurité

DATE :

SIGNATURE :

IMPORTANT



Vous devrez être en possession :

- Un certificat médical signé par un médecin de moins d'un an à la date du stage.
- La licence 2022/2023
- Autorisation parentale (pour les mineurs)

Le coût du Stage (hébergement, 6h fosse, piscine, Balnéo....

est de : **130€** par personne pour les personnes hors club.

“ “ **120€** par personne pour les membres club (licence complète à 145€).

- payable par 2 chèques à l'ordre du CESO, dont 50% lors de l'inscription (non remboursable en cas de désistement) le solde sera encaissé après le stage . Les dossiers doivent être complets avant le stage.

Attention le nombre de places est limité (16 apnéistes).

Et 5 encadrants profondeurs soit total de 20 personnes

Encadrants : 1 MF2 Psm , 1 MEF1 Apnée et IE 2 Apnée, 1 Moniteur yoga

Les cadres devront assurer la sécurité, le sauvetage à 20m, avoir effectués