

## FICHE D'INSCRIPTION



**STAGE APNEE**  
**DIMANCHE 9 Avril 2023**  
Civaux 14h-19h30

Prénom : .....

Nom : .....

Votre niveau d'apnée : .....

Téléphone Port. : ..... Email : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : ..... Tél. : .....

Avez-vous un souci de santé à signaler\* : .....

Qu'attendez-vous de ce stage ? .....

**\*Fournir une copie du certificat médical (CACI) datant de moins de 1 an - « Certificat Absence de Contre-Indication à la pratique des sports subaquatiques ou plongée en apnée »**

### Objectif du stage :

- Améliorer le confort de vos apnées – le bien-être – travail sur les sensations / le relâchement
- Mieux comprendre & améliorer votre compensation, des conseils et des exercices efficaces
- Descentes en profondeur dans un milieu sécurisé et agréable (eau chaude, musique...)
- Expérimenter diverses techniques (gueuse légère, gueuse lourde, apnée libre, tête en haut, yeux fermés, brasse, poids constant, sauvetage, etc.)

**Matériel :** Palmes + masque. Eventuellement : une combinaison fine 2 ou 3 mm, un pince-nez.

### Planning:

12h15 : Possibilité de pique nique ensemble sur place pour faire connaissance et répondre aux premières questions + balade touristique et digestive à la nécropole mérovingienne, un site archéologique exceptionnel à ciel ouvert (au niveau du cimetière à 300 m en face du parking de la fosse)

14h : RDV devant la fosse en tenue sport (survêtement) pour présentation + briefing sécurité et apnée + foire aux questions + quelques exercices

14h50 : Entrée dans les vestiaires + cours compensation en salle

16h – 19h00 : 3h d'apnée en fosse avec divers ateliers (compensation, exercices sur corde, gueuse légère lente tête en haut, gueuse légère rapide, pilotage de gueuse lourde, poids constant palme, brasse coulée...)

19h15 : Débriefing et fin de du stage

**Réservation :** 70 € la journée de stage, à me régler par virement sur mon compte pro avec intitulé « civaux » pour réservation. Pour toute info : [apnee85@gmail.com](mailto:apnee85@gmail.com) Marc-André Mounier.

**Tarif fosse :** 60€ / personne à régler sur place.