

STAGE APNÉE/CHASSE



DURÉE : 2 JOURS

PRIX : 200 EUROS

ACCESSIBILITÉ : NIVEAU INITIÉ

NB PARTICIPANTS : 8

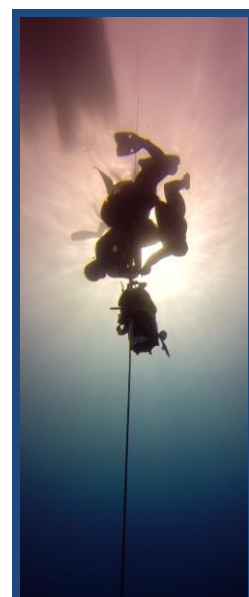
CONDITIONS INSCRIPTION :

- 16 ans (autorisation parentale)
- Certificat médical (- 1 an)
- Assurance RC (FNPSA/ FFESSM ...)

PROGRAMME & THÉMATIQUES:

Jour1 :

- 9h Accueil : Vérification documents/Présentation Stage
- 9h30 Optimiser son Apnée :
Physiologie Ventilatoire /Préparation ; Relaxation ;Récupération d'une Apnée
- 10h30 Mise en pratique :
Apnée Statique : prise de Perf / Initiation premiers geste Secours en surface, notion de Binôme, Communication
- 12h00 : pause déjeuné
- 13h00 physiologie ORL et Optimisation de la Compensation
- 13h30 Sortie en mer : notion d'Echauffement, travail & correction
Technique : Immersion/Palmage/ Verticalité/Descente...
- 17h30 Retour à la base : débriefing Vidéo !!!



BeFreeToDive,
Ecole de Plongée & d'Apnée

Tél : 06 12 50 37 06 jerome@befreetodive.fr www.befreetodive.com

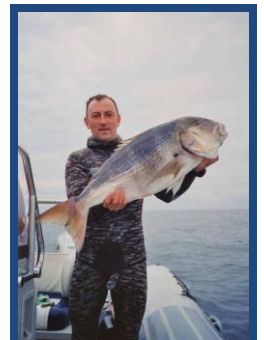
Journée 2 :

- 9h00 : Familiarisation aux Espèces méditerranéennes, Réglementation
- 9h30 Préparation d'une sortie en Sécurité, optimisation du Matériel, Balisage
- 10h30 sortie en mer : Techniques de chasse/Observation du milieu/ Comportements adéquates du chasseur Surface&Fond
- 13h30 pique-nique (non inclus)
- 14h30 Sensibilisation à l'hyperventilation, syncope, pcm /Assistance en profondeur
- 15h00 : Mises en application sur site naturel
- 18h 00 Retour à la base, débriefing stage



L'ÉQUIPE :

- ❖ PILLON Luc : Chasseur Compétiteur International
- ❖ LAN Jérôme : Instructeur Régional Apnée FFESSM, Instructeur AIDA, gérant de BeFree2Dive



LIEU : Marina Baie des Anges, quai des grands yachts, 06270 Villeneuve-Loubet :
www.befreetodive.com/FR/plan_befreetodive.html

LE BATEAU :



*Semi-rigide Tempest Capelli 7.50m motorisé
250 cv Yamaha.*

*Equipé du matériel adéquat pour une pratique
optimum et en sécurité de l'apnée verticale &
de la chasse :*

*Potences, Contre poids, Sondeur, Gueuse
Lourde, Poids variable ...*

BeFreeToDive,
Ecole de Plongée & d'Apnée

Tél : 06 12 50 37 06 jerome@befreetodive.fr www.befreetodive.com