



STAGE APNEE

Avec Guillaume NERY

Du 10 Novembre 2010 à 18h00 au 12
Novembre 2010 à 18h novembre 2010

Lieu : 14500 VIRE

Renseignements :

francois.c@tir.subaquatique.org

06 07 64 37 13

La section apnée du club du Belouga, le codep 14 et la ligue des pays normands organisent un stage tout niveau de 2 jours pour l'initiation et le perfectionnement à l'apnée, aux techniques de respiration, de glisser, relaxation et de descente en poids constant, gueuse légère et gueuse lourde. Nous sensibiliserons également les pratiquants aux règles élémentaires de sécurité.



Programme

- Poids constant, initiation en gueuse légère et gueuse lourde freinée.
- technique pour l'apnée statique et dynamique.
- sensibilisation à la sécurité.

Nous compléterons les activités dans l'eau par quelques cours théoriques sous forme de débat sur les compétitions, le matériel, la respiration, la physiologie, la relaxation, ...

La séance en milieu naturel aura lieu à la carrière de Fougères.

Conditions d'admission

- être **âgé de 12 ans** minimum à la date d'inscription (pour les mineurs, une autorisation parentale est exigée),
- être en possession d'un **certificat médical de non contre-indication** à l'exercice de la plongée en apnée daté de moins de 1 an, délivré par un médecin généraliste sur le formulaire fédéral.
- Etre licencié FFESSM.

Pour l'inscription :

- envoyez la fiche d'inscription, la photocopie du certificat médical, la licence et le cheque.

Adresse : **Club Belouga** - La milousiere - 14500 VIRE

Coût du stage (repas et hébergement compris)

	Membre CODEP 14 ou ligue région Normandie Section apnée	Licencié FFESSM extérieur	Non licencié
1 journée	80 Euros	100 Euros	(stage+licence FFESSM) 169 Euros
2 journées samedi et dimanche	140 Euros	160 Euros	(stage+licence FFESSM) 229 Euros

Club Belouga

FICHE D'INSCRIPTION – Stage Apnée avec Guillaume NERY 2010

Vos coordonnées

NOM : PRENOM :
Date de naissance : Lieu de naissance (Dpt et commune).....
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. domicile : Tél. portable :
Profession : E-mail :

Votre niveau d'apnée et vos qualifications

Initiateur / Stagiaire MF1 oui non Pour les titulaires, joindre une copie du diplôme.
Niveau d'apnée : Nombre d'années de pratique de l'apnée :

Inscription

Pour pratiquer l'apnée, en mer comme en piscine, un certificat de non contre-indication aux activités subaquatiques lié à l'apnée de moins d'un an ainsi que la licence FFESSM sont obligatoires.

N° de LICENCE : Date de délivrance :
Si vous avez déjà une licence dans un autre club : Nom du club : N° du club :
Certificat médical valide jusqu'au : **Joindre obligatoirement UNE COPIE du certificat médical.**
Personne à contacter en cas d'urgence : Allergies, autres renseignements :
Activités pratiquées Chasse..... Apnée loisir..... Apnée loisir + compétitions.

A _____, le : _____ Signature : _____
(pour les mineurs, les parents)

STAGE APNEE	Mercredi Soir <input type="checkbox"/>	Jeudi <input type="checkbox"/>	Vendredi <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Ne rien écrire dans le cadre ci dessous

Règlement	Montant : €	_ Chèque n°.....
_ Espèces		
_ Chèques Vacances		
Dossier vérifié et reçu complet le :		par :
Dossier enregistré le :		par :

Club Belouga