

DEROULEMENT

Chaque stage se déroule sur 3 journées, du 03 au 05 septembre (découverte) et du 08 au 10 septembre (perfectionnement).



CONTENU DU STAGE

Animé par le pluri-recordman **Umberto Pelizarri**, ces stages permettront aux élèves de s'initier ou de se perfectionner dans les différentes disciplines de l'apnée en piscine et en milieu naturel :

- Apnée statique et dynamique
- Poids constant avec et sans palmes.
- Poids variable (gueuse lourde freinée).
- Immersion libre.

Umberto proposera également une formation théorique (techniques de respiration, techniques de relaxation et de concentration, techniques de palmage, de compensation, réalisation de tableaux d'entraînements, gymnastique tubaire, syncope et samba, entraînement, films techniques et de records).

CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Etre âgé(e) de 14 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans). Les stagiaires de moins de 16 ans devront être obligatoirement accompagnés par une personne majeure (qui sera elle-même stagiaire)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée en apnée établi depuis moins d'un an par un médecin fédéral de plongée ou titulaire du c.e.s. de médecine du sport.
- Etre titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité (possibilité de la délivrer sur place - supplément de 43,50 €)

Participation aux frais de stage (par stage).....	520 €
Participation aux frais de stage + 3 déjeuners (par stage)	550 €
Participation aux frais de stage + pension complète (par stage).....	645 €
(Pension complète à l'Ecume de Mer → 2 nuitées + 3 déjeuners + 2 dîners)	

Si vous choisissez l'option « *stage seul* », nous vous précisons que vous restez à bord du bateau pour le déjeuner. *Pensez à apporter votre pique-nique !*

En cas d'annulation de stage, vous devez prévenir le C.A.P. le plus rapidement possible et lui transmettre dans les meilleurs délais un certificat médical, arrêt de travail ou tout document justifiant les soins que vous aurez reçus.

En cas d'abandon en cours de stage, l'intégralité du montant reste acquise au Centre et en aucun cas le stage ne sera reporté.

NOMBRE DE STAGIAIRES LIMITÉ À 20 PAR STAGE

AUTRES POSSIBILITÉS D'HÉBERGEMENT

- Camping ou bungalow du CAP (tarifs sur bulletin d'inscription)
- Auberge de jeunesse de Trébeurden - Tél. 02.96.23.52.22 ou trebeurden@fuaj.org
- Hôtel Le Toëno à Trébeurden - Tél. 02.96.23.68.78 ou www.hoteltoeno.com
- Pour les coordonnées des autres campings, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes,..... contacter l'office de tourisme de Trébeurden - Tél. 02.96.23.51.64 ou tourisme@trebeurden.fr ou www.trebeurden.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION - STAGE APNEE
03 AU 05 SEPTEMBRE 2011 - 08 AU 10 SEPTEMBRE 2011

NOM :
PRENOM :
NE(E) LE : A :
NATIONALITE :
ADRESSE :
CP : VILLE :
Tél. dom. : Portable :
E-mail :

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU LE C.A.P. ?
.....

N° licence : Date délivrance :

N° Club : Nom du club :

Avez-vous un Niveau en apnée ? Non
 Oui Lequel :

Options choisies (cochez les cases concernées) :

- Stage du 03 au 05 septembre Stage du 08 au 10 septembre
 Stage seul
 Stage + déjeuners
 Stage + pension complète

CAMPING CAP oui non BUNGALOW CAP oui non
Camping → 3,20 €/nuitée/personne + 2,20 €/nuitée/emplacement + 0,20 € de taxe de séjour/nuitée/personne - branchement électrique facultatif : 2,20 €/jour. Bungalow → 20 €/nuitée/personne (15 €/personne si 2 dans la même chambre) + taxe de séjour 0,20 €/nuitée/personne. Camping et bungalow non autorisés pour les mineurs non accompagnés d'une personne majeure.

AUTORISATION DES PARENTS (pour les mineurs)

Je soussigné(e) :
Adresse :
Autorise mon fils, ma fille à participer au stage d'apnée organisé par le Centre Activités Plongée du au septembre 2011.
J'autorise les responsables du C.A.P. à faire pratiquer sur lui (elle) les soins médicaux reconnus nécessaires par le médecin.
A le
Signature du père ou de la mère :
(précédée de la mention « lu et approuvé »)

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS DE NÉCESSITÉ :
..... N° tél. :

ACOMPTE

Je joins à ce bulletin d'inscription un règlement de **153 €** (acompte stage 150 € + cotisation CAP 3 €) par chèque bancaire ou postal à l'ordre du C.A.P. Trébeurden ou chèques-vacances (le solde sera payable le 1^{er} jour du stage).

J'autorise la diffusion sur le blog du CAP de photos prises dans le cadre de mon stage.
Chèques-vacances acceptés (adhérent ANCV n° 028247)
A Le 2011
Signature (précédée de la mention « lu et approuvé »)



Centre Activités Plongée
BP 13 - 22560 Trébeurden
www.plongecap.com
infocap@plongecap.com

