

### DEROULEMENT

Le stage se déroule sur 3 journées, du 12 au 14 septembre 2009. Il se compose de 2 séances piscine et 5 sorties mer.

### CONTENU DU STAGE

Animé par le pluri-recordman **Umberto Pelizarri**, ce stage permettra 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)
- Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée en apnée établi depuis moins d'un an
- Etre titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité

### PARTICIPATION AUX FRAIS DE STAGE

Participation aux frais de stage .....520 €



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 tous documents justifiant les soins que vous aurez reçus, bulletin d'hospitalisation, de décès,...

*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.*

### POSSIBILITÉS D'HÉBERGEMENT

- Auberge de jeunesse de Trébeurden - Tél. 02.96.23.52.22 ou [trebeurden@fuaj.org](mailto:trebeurden@fuaj.org)
- Hôtel l'Ecume de Mer à Trébeurden - Pension complète à partir de 50 €/jour/personne - Tél. 02.96.23.50.60 ou [lecumedemer@orange.fr](mailto:lecumedemer@orange.fr)
- Camping du C.A.P. - 3 €/nuitée/personne + 0,20 €/nuitée/personne pour la taxe de séjour + 2 €/nuitée/emplacement - branchement électrique facultatif : 2 €/jour - matériel de camping non fourni
- 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](mailto:tourisme@trebeurden.fr)

**BULLETIN D'INSCRIPTION - STAGE APNEE**

**12 - 14 SEPTEMBRE 2009**

NOM : .....

PRENOM : .....

NE(E) LE : ..... A : .....

NATIONALITE : .....

ADRESSE : .....

CP : ..... VILLE : .....

Tél. dom. : ..... bur. : .....

Portable : ..... Fax : .....

E-mail : .....

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

.....

N° licence : ..... Date délivrance : .....

N° Club : ..... Nom du club : .....

Niveau apnée :  N1  N2  N3  N4 |  C1  C2  MEF1  MEF2

JE SOUHAITE CAMPER AU CENTRE : Oui  Non

(3 €/nuitée/personne + 2 €/nuitée/emplacement + 0,20 € de taxe de séjour/nuitée/personne âgée de 11 ans et + d'avril à septembre - branchement électrique facultatif : 2 €/jour). Le camping n'est pas autorisé pour les jeunes âgés de moins de 18 ans non accompagnés d'une personne majeure

AUTORISATION DES PARENTS (pour les mineurs)

Je soussigné(e) : .....

Adresse : .....

Autorise mon fils, ma fille à participer aux activités subaquatiques du Centre Activités Plongée.

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. : .....

IMPORTANT

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<sup>er</sup> jour du stage).

J'autorise le C.A.P. à informatiser les renseignements fournis par ce bulletin pour un usage interne au secrétariat.

Chèques-vacances acceptés (adhérent ANCV n° 028247)

A ..... Le ..... 2009

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé »)



Centre Activités Plongée  
BP 13 - 22560 Trébeurden

[www.plongeecap.com](http://www.plongeecap.com)  
[infocap@plongeecap.com](mailto:infocap@plongeecap.com)

