



## Stage week-end découverte et initiation apnée + Perfectionnement

**Public :** Débutants, ados à partir de 14 ans. Groupes...

**Effectif :** 6 personnes mini, 8 personnes maxi.

**Description :** L'initiation à la plongée en apnée a pour objectif de vous former à l'utilisation d'un matériel spécifique (palmes à grande voile, masque à petit volume, ceinture de plomb, combinaison de plongée apnée...), de vous apprendre à vous relaxer, à vous mettre à l'eau du bord de plage et d'un bateau, à respirer avec un tuba, à le vider, à palmer en surface et en immersion, à compenser vos tympanes, à vous immerger en utilisant la technique du « canard » et à observer la faune et la flore locale (tortue, carangue...).

*Pour la validation du niveau 1 apnée, stage de 2 jours consécutifs ou à la journée ou à la séance 6 ½ journées !*

### Prérogatives (A1) :

*En situation d'autonomie, les apnéistes de niveaux 1 (A1) évoluent (en binôme a minima) dans l'espace proche (6 mètres de profondeur) sous la responsabilité au minimum d'un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1. En milieu naturel seuls les apnéistes de niveaux 1 majeurs peuvent évoluer en autonomie.*

*Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.*

*Pour la validation du niveau 2 apnée, stage de 3 jours consécutifs ou à la journée ou à la séance 6 ½ journées !*

*Pour la validation du RIFA Apnée (Réactions et Intervention Face aux Accidents subaquatiques en Apnée), stage obligatoire de 1 jour !*

### Prérogatives (A2) :

*Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.*

*Évoluer, en autonomie entre apnéistes de niveaux 2 minimum (A2), dans l'espace proche (6 mètres de profondeur).*

*L'autonomie complète en milieu artificiel ou naturel est conditionnée à la possession de la carte du RIFAA et est limitée à l'espace proche.*

*En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives de l'apnéiste du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité. Seuls les apnéistes de niveau 2 (A2) majeurs peuvent évoluer en autonomie (en binôme a minima).*

*L'Apnéiste Niveau 2 (A2) est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 1 (IE1) et au Guide de Randonnée Subaquatique (GRS).*

**Profondeur maximum des sites :** 6 / 20 m selon le niveau à passer

**Tarif :**

- **Stage de 2 jours**, 210 €/personne, groupe minimum de 6 personnes 192 €/personne.
- **Stage de 3 jours**, 330 €/personne, groupe minimum de 6 personnes 288 €/personne.
- **Séance 1 jour formation**, 110 €/personne, groupe minimum de 6 personnes 96 €/personne.
- **Séance ½ journée formation (4 heures)**, 55 €/personne, groupe minimum de 6 personnes 49 €/personne.
- **Baptême d'apnée ½ journée (3 heures)**, 50 €/personne, groupe minimum de 4 personnes 45 €/personne.

Pour les personnes voulant valider un niveau d'apnée, elles devront-êtré licenciées à la FFESSM.

**Les personnes non licenciées devront prévoir 40 €pour la licence + 13 €pour la carte de niveau.**

**Lieu d'accueil :** Diver center « Jolly Roger 976 », 97660 Bandrélé, Mayotte.

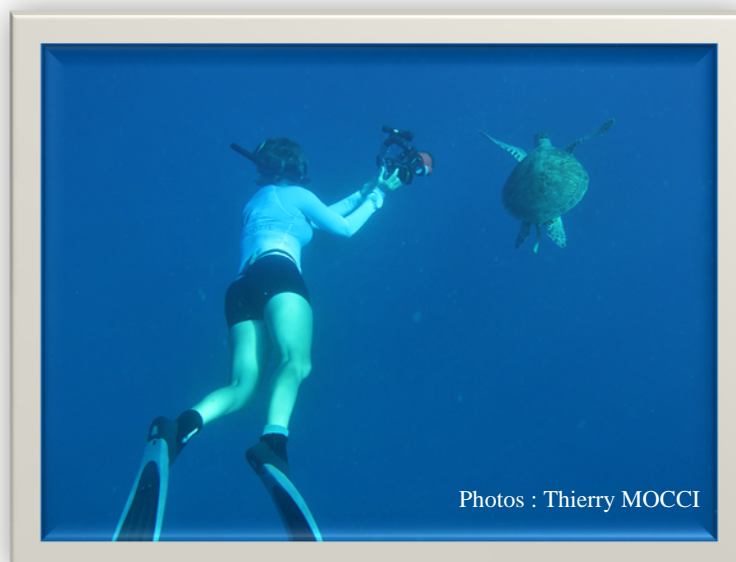
**Horaires :** Matin 8h00/12h00 et après-midi 13h00/16h00.

**Informations complémentaires :**

- Pour participer à une formation, il vous sera demandé de présenter un **certificat médical de non contre-indication à la plongée subaquatique de moins d'un an** délivré par un médecin fédéral ou un médecin du sport, ainsi que de fournir une autorisation parentale pour les enfants de moins de 18 ans.
- Une partie du stage s'effectue en partant du bord et ensuite en bateau. Les sites d'immersion sont choisis en fonction de la météo et de leur intérêt biologique.
- Pour une question d'organisation, si l'effectif du groupe est **en-dessous de 6 personnes**, la sortie peut être reportée à une date ultérieure. Si les conditions météorologiques sont défavorables, l'encadrant peut annuler la sortie, la reporter ou changer de site de mise à l'eau sans préavis. **Le maximum sera fait pour préserver la sortie.**

**Activité sur réservation à :**

**PLONGEE LIBRE au 06 22 34 16 64 ou JOLLY ROGER au 06 39 01 20 91**



## **Programme du N1 :**

### **Le samedi matin, vous participerez à :**

- Une séance de relaxation et techniques de ventilation, pour vous apprendre à bien préparer votre apnée.
- Un cours théorique (ludique) sur la physiologie liée à la plongée en apnée et à la sécurité spécifique à la plongée en apnée.
- Une présentation de l'équipement spécifique apnée, avec distribution du matériel.

### **Le samedi après-midi, vous apprendrez à : (Mise à l'eau de préférence de la plage)**

- Définir votre lestage.
- Utiliser et vider un tuba...
- Palmer en surface.
- Compenser vos tympans.
- Positionner votre corps en surface et en immersion.
- Effectuer un canard spécifique à l'apnée.
- Mettre en pratique les techniques de ventilation et de relaxation pour effectuer de petites apnées dynamiques.
- Gérer votre effort.

### **Le dimanche toute la journée vous serez initié à/aux : (Mise à l'eau de préférence du bateau)**

- L'apnée en poids constant.
- L'apnée dynamique.
- L'apnée statique.
- L'apnée en poids variable.
- Techniques d'observation des poissons.

## **Programme du N2, organisé en stage de 3 jours ou à la journée ou à la 1/2 journée :**

- Initiation à la technique de sauvetage spécifique à la plongée en apnée.
- Séance d'éveil musculaire et séance de perfectionnement à la relaxation et aux techniques de ventilation.
- Perfectionnement des différentes techniques de plongée en apnée.
- Diaporama sur la biodiversité des espèces marines de Mayotte.
- Perfectionnement des techniques d'observation de la faune et la flore marine locale.

## **Programme du RIFA Apnée, organisé sur 1 journée de formation :**

- Rappel et approfondissement des connaissances théoriques sur la physiologie liée à la plongée en apnée (mécanismes physiologiques de la syncope) et à la sécurité spécifique à la plongée en apnée.
- Perfectionnement de la technique de sauvetage spécifique à la plongée en apnée.
- Initiation et perfectionnement des connaissances de procédures d'appel par moyen maritime (VHF...).
- Initiation et perfectionnement de la mise en œuvre des techniques adaptées à l'état de la victime (utilisation du matériel d'oxygénothérapie).