



EN APNEE PLUS LONGTEMPS PLUS PROFOND

12/13 Juillet 2010 OU 07/08 Aout 2010

Stage de perfectionnement, Objectif -20 / -30 mètres

SAMEDI :

En mer, rappel et perfectionnement aux techniques de bases de l'apnée :

- Ventilation
- Immersion libre
- Canard/grenouille
- Gestion de l'effort

Théorie :

- Hypercapnie / Hypoxie / Ventilation
- Les lois de la profondeur
- Le matériel utile
- La sécurité

En Mer, entraînement d'apnée

- Gestion de la sécurité en autonomie
- Exploration en mode apnée avec les nouvelles techniques

DIMANCHE :

Séance de relaxation

En mer, exercices techniques de descente et de remontée en apnée

- Travail en poids variable, utilisation gueuse lourde freinée + parachute.
- Exercice de perfectionnement à la profondeur

- Encadrement sur profondeur inconnue pour devenir à l'aise

En mer, augmentation Profondeur

- Poids constant
- Immersion Libre
- Poids constant avec palme
- Poids constant sans palme

ACCESSIBLE A TOUT NIVEAUX

Merci de venir avec la totalité de votre matériel habituel.
54 corniche Kennedy, Marseille 7^{ème} sur la plage du « Petit Pavillon »

Renseignements auprès d'OLIVIER de ZONE BLEUE ou PASCAL au 06 74 34 29 39

Prix du stage = 129 €