

STAGE APNÉE CODEP 35

CORSE 2014
28 JUILLET – 03 AOUT



Informations

**Organisé par les
encadrants Bretagne du 35**

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Quoi : un stage Apnée d'une semaine.

- **Initiation** pour les débutants ou...
- **Perfectionnement** pour les initiés et confirmés (limité à 40m).

- **Ateliers** techniques prévus plutôt **le matin**
(poids constant avec & sans palmes. poids variable avec gueuse légère)

- **Balades** d'exploration prévues **l'après-midi**.
(possibilité de travailler des aspects et techniques de pêche sous-marine en simulation uniquement grâce aux encadrants pêche)

- **Cours théoriques** en journée (sur la physiologie, la sécurité de l'apnée, etc...)

avec des extra : Apnée de nuit, Cours Bio et Scientifiques...

(Planning détaillé ci-après)

Quand :

- Arrivée au stage le lundi 28 juillet (à partir de 14h ou avant mais déjeuner non compris)
 - Départ du stage le dimanche 3 août (en matinée ou plus tard mais déjeuner non compris)
- Déroulement du stage du mardi matin au samedi soir.

UN PARTENARIAT AVEC SCUBAPRO !

Scubapro apprécie notre approche de l'activité et a décidé de conclure un partenariat avec nous !
2 ordinateurs avec leurs cardio-fréquencemètre nous ont été prêtés pour le stage !

Il est vrai que ce matériel a de nombreux atouts :

- un mode apnée avec enregistrement de la profondeur toutes les secondes ainsi que le rythme cardiaque !

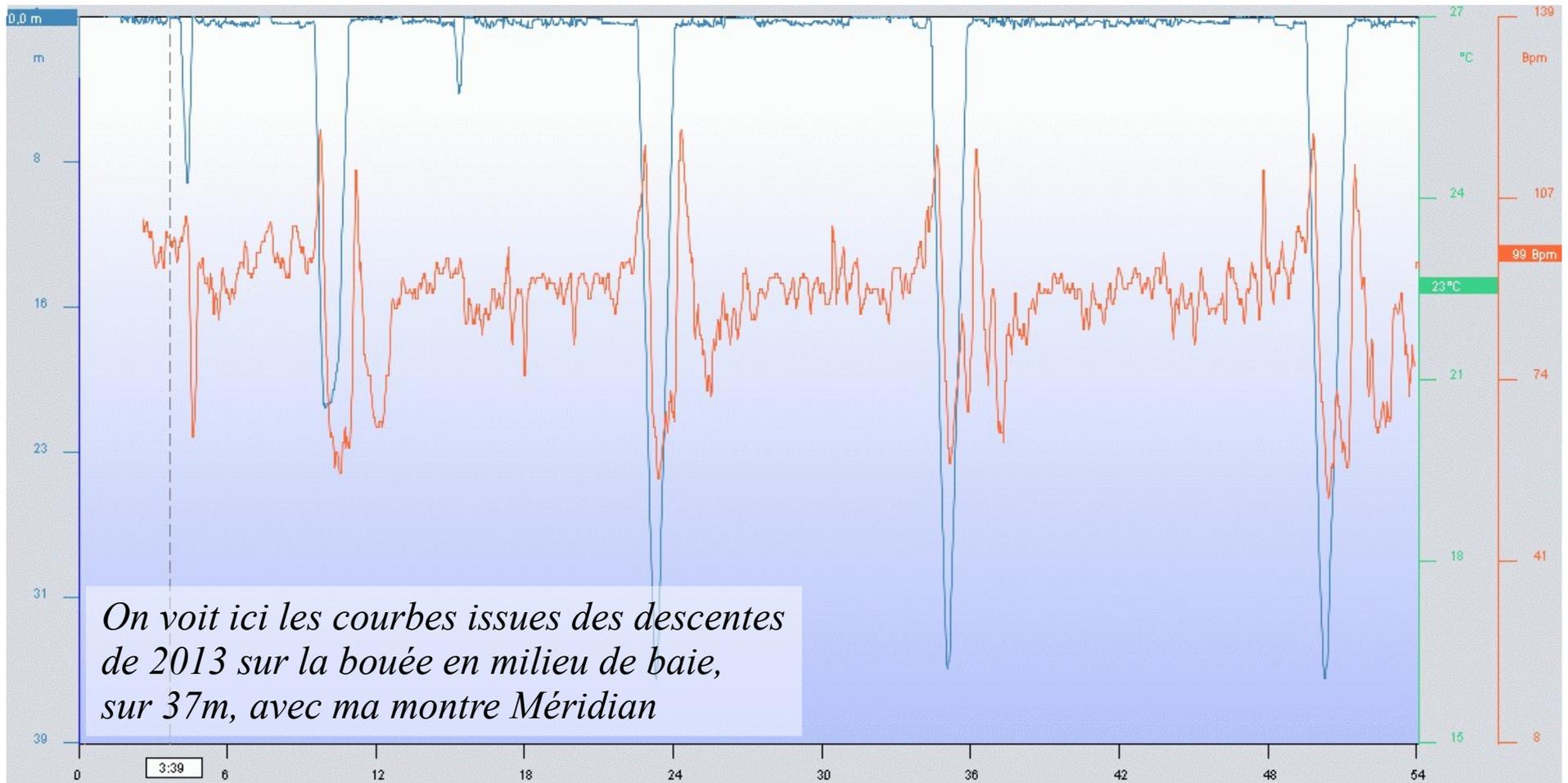
Ce partenariat est une première pour Scubapro qui espère ainsi toucher un public plus apnée !

C'est aussi une occasion pour vous d'analyser vos variations de rythme cardiaque au cours d'une séance d'entraînement. Cette analyse est possible en temps réel (mais ça n'est pas le meilleur moment pour le faire) ainsi qu'après la plongée. Les courbes illustrent très nettement les mécanismes d'adaptation du corps humain.

A l'issu du stage, nous ferons un compte-rendu à Scubapro, afin qu'ils puissent améliorer leur outil pour un usage apnée. Et nous compterons sur vous pour les critiques positives et négatives :-)



UN PARTENARIAT AVEC SCUBAPRO !



Un des cours vous expliquera précisément ce qui se passe au niveau du corps et du cœur, mais on voit déjà ici que le rythme cardiaque (en orange) augmente rapidement pendant l'effort de descente (ici à 120 bpm) pour brutalement ralentir une fois au fond (ici ~50 bpm), avant de repartir à la hausse pendant la reprise ventilatoire de surface...

Évidemment, ça sera plus intéressant quand on analysera votre propre profil ;-)

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Pour & Avec qui :

- Le stage s'adresse en priorité aux stagiaires du précédent stage, puis aux licenciés des clubs RSSM, SCF, BSS (nos clubs respectifs)
- Dans la limite des places disponibles, **toute personne intéressée est la bienvenue !**
- Possibilité de venir avec un conjoint (qui pratique la plongée bouteille ou non)

- Encadrement & organisation assurés par :



Grégory Quétier
Initiateur IE2 APNÉE
Responsable commission apnée
au CODEP 35
club RSSM



Sébastien Léon
MEF2S APNÉE, MEF1 PSM
MF2 et DEJEPS Plongée
Directeur Plongée Staréso 7 saisons
club SCF



Thomas SALAÜN
Instructeur National APNÉE
Instructeur National PSM
MF2S et BEES 1° Plongée
club BSS



Maxime Baudin
MEF2S APNÉE
club BSS

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Planning prévisionnel : (tôt car la mer est très calme au matin ; les séances explo du jeudi & vendredi se font alternativement avec l'apnée de nuit. 2 groupes sur 4 qui plongent l'après-midi ne plongent pas en nuit, et inversement, ce qui libère une après-midi.)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06 ⁰⁰		Briefing/Relaxation	Briefing/Relaxation	Briefing/Relaxation	Briefing/Relaxation
	Petit Dej	Petit Dej léger	Petit Dej	Petit Dej	Petit Dej
07 ⁰⁰	Briefing/Relaxation	Séance technique	Séance technique	Séance technique	Séance technique
08 ⁰⁰	Séance technique Evaluation / Constitution des groupes				
09 ⁰⁰		Petit Dej Complémentaire	Petit Dej Complémentaire	Petit Dej Complémentaire	Petit Dej Complémentaire
10 ⁰⁰					
11 ⁰⁰	Cours Apnée 1 (physique, compensation, lestage)				
12 ⁰⁰		Cours Apnée 3 (incident biochimique, samba...)	Cours Bio/Océano optionnel	Cours Bio/Océano optionnel	Approfondissement théorique de l'activité
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13 ⁰⁰	sieste ;-)				
14 ⁰⁰					
15 ⁰⁰	Séance Explo	Séance Explo	Séance Explo GROUPE C & D	Séance Explo GROUPE A & B	Séance Explo
16 ⁰⁰					
17 ⁰⁰					
18 ⁰⁰					
19 ⁰⁰	Cours Apnée 2 (physique, compensation, lestage)	Cours Apnée 4 (incident biochimique, samba...)			Conclusion du stage / Apéro
20 ⁰⁰	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
21 ⁰⁰					
22 ⁰⁰			Apnée de nuit GROUPE A & B	Apnée de nuit GROUPE C & D	
23 ⁰⁰					

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Contenu des séances :

Objectif global :

- Se faire plaisir en apnée : plus de sensations, de techniques
- pratiquer en sécurité pour soit et pour les autres.
- Donner envie de pratiquer de retour dans son cadre habituel
- Appréhender la verticalité
- Faire découvrir un éco-système et un littoral particulier

délivrances de niveau d'apnée sur demande (A1 ou A2)

Préparatoire à toute séance pratique :

- exercices de relaxation musculaire
- travail d'assouplissement thoracique
- augmentation de la concentration et de l'état Zen

Exemple d'ateliers pratiques :

- travail du canard conjointement au relâchement en surface
- prise de conscience de la vitesse de déplacement et des gestes parasites
- travail moteur en adéquation avec ses palmes (essai d'autres palmes)
- les déplacements en ondulation dauphin (si pas de pb dos)
- l'apnée sans palme (Grégory a une affinité particulière;-)
- l'apnée sur traction sur le bout
- l'apnée au pince nez sans masque
- l'apnée dans les sensation intérieures avec les yeux fermés
- l'apnée en dépression en partant poumon vide
- divers jeux comme éducatifs pour travailler des compétences particulières
- savoir réagir efficacement face à un incident (le détecter, agir)
- utilisation de la gueuse légère (initiation au poids variable)
- etc...

Compétences générales travaillées :

Utilisation du matériel :

- savoir se lester judicieusement
- savoir utiliser une longe
- savoir utiliser une gueuse légère

Techniques de surface & ventilation :

- savoir se ventiler efficacement et sans danger
- savoir se préparer à l'apnée

Capacités techniques en immersion:

- techniques d'immersion (canard)
- maîtrise de la compensation
- maîtrise de la propulsion
- maîtrise du retour surface

Réactions aux situations :

- avoir un comportement orienté sécurité
- savoir assister ou secourir en cas de besoin

Connaissances théoriques :

[les cours portent directement sur ce qui est vu et est mis en application durant les séances pratiques]

cours 1 & 2 : notions de base de physique pour le milieu aquatique. mécanisme de compensation et notions de physiologie. Archimède et éléments pour calculer son lestage.

Cours 3 & 4 : notions basiques bio-chimiques. dangers de l'hyperventilation. perte de connaissance hypoxique et samba, hypercapnie, diurèse, fatigue.

cours 3 (optionnel) : *à choisir selon vos désirs...*

LA STARESO – EMPLACEMENT / HISTOIRE

La **Station de Recherche Sous-Marine et Océanographique** a été construite en 1972 par l'université de Liège.

L'emplacement est choisi pour son isolement et la pureté de ses eaux !

Conditions l'été :

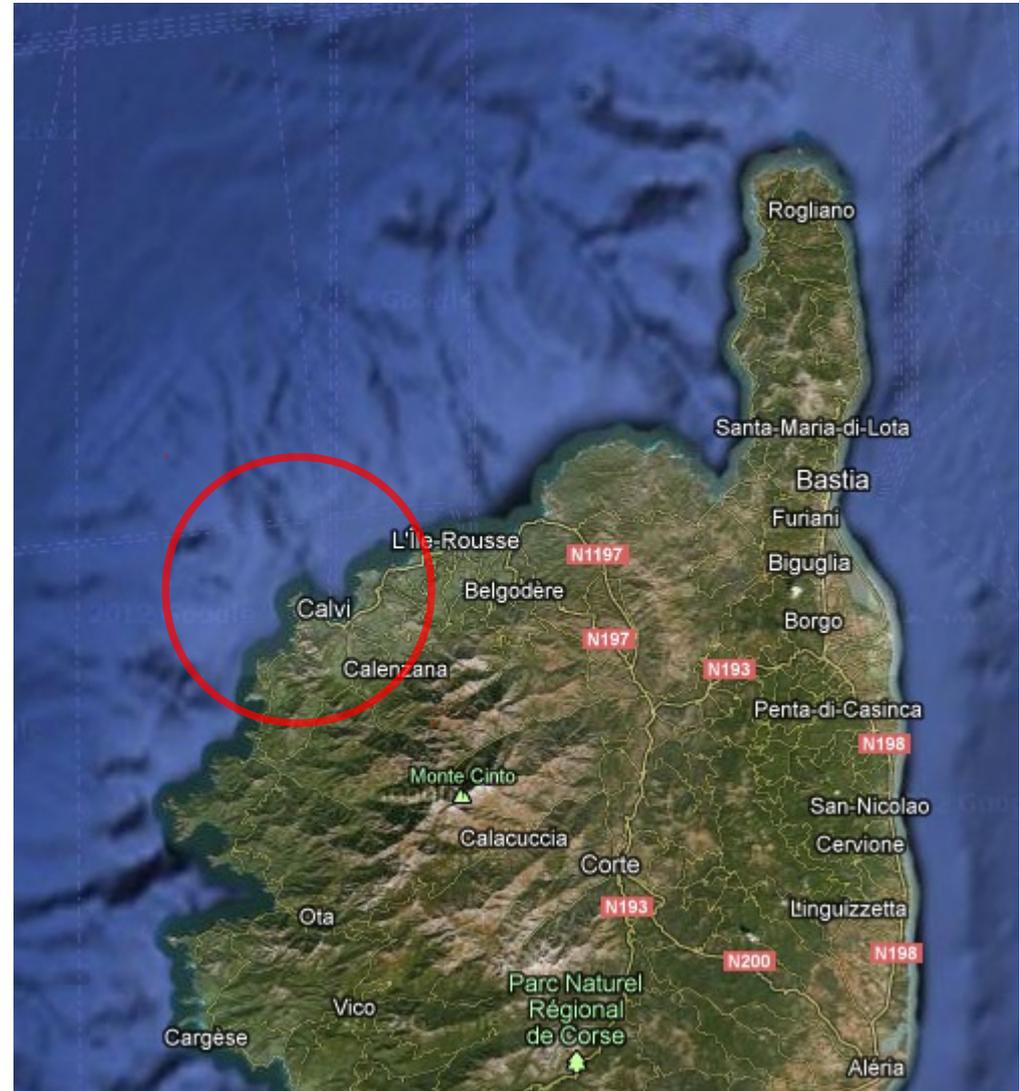
~30m de visibilité

26° en surface

18° sous la thermocline à -25m

En 1998, la STARESO prend son indépendance et s'ouvre à diverses activités :

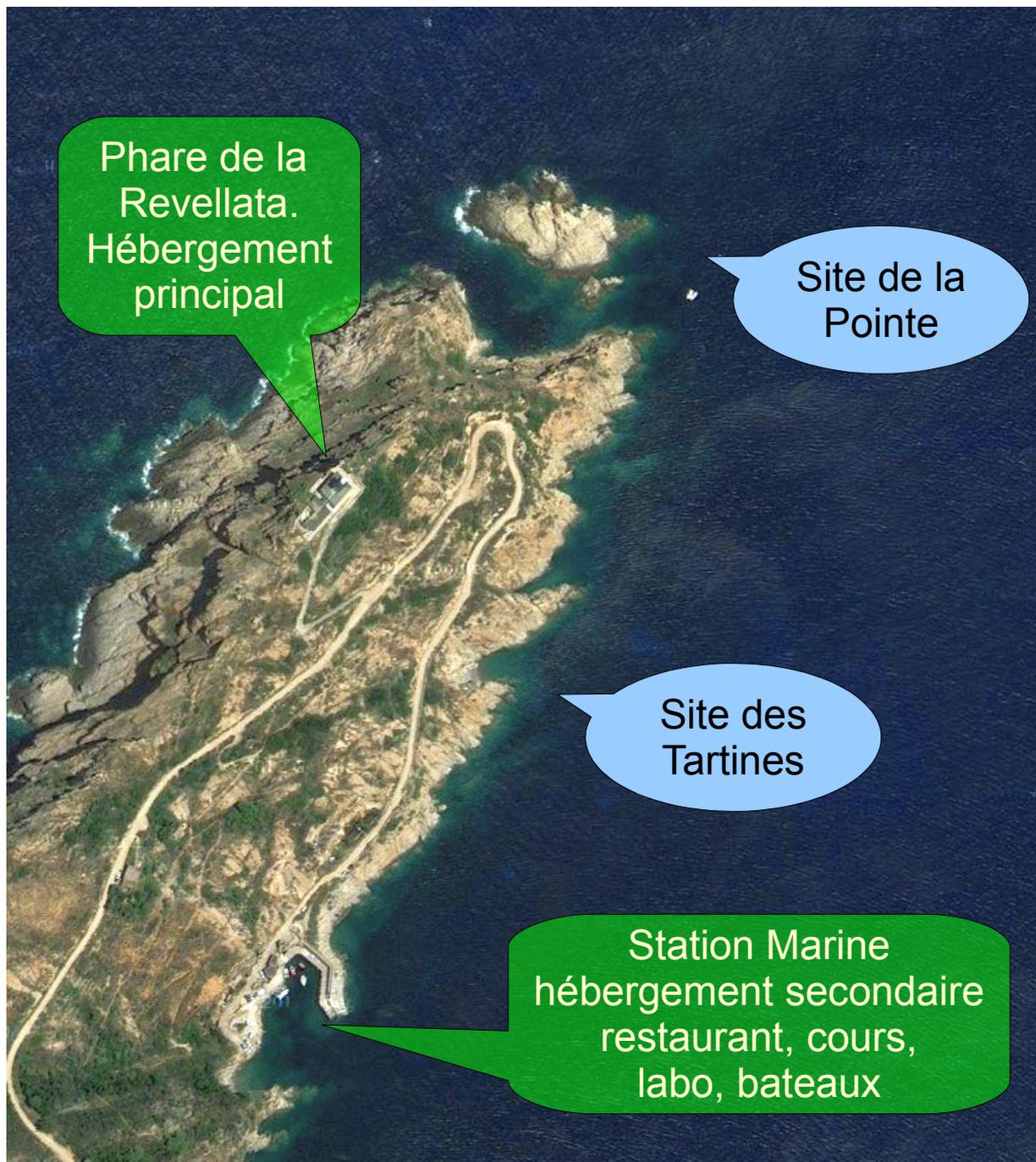
- accueil des universitaire (toujours)
- missions de recherche (CNRS...)
- réalisation d'études d'impacts
- accueil tout public l'été (plongée bouteille / cours biologie)



LA STARESO – LE SITE (PLONGEE / APNEE)



LA STARESO – (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION)



Phare de la Revellata.
Hébergement principal

Site de la
Pointe

Site des
Tartines

Station Marine
hébergement secondaire
restaurant, cours,
labo, bateaux

La STARESO dispose d'une capacité d'accueil allant jusqu'à 40 personnes mais est plus raisonnablement peuplée d'environ 30-35 personnes en saison.

2 bateaux rapides d'une capacité de 20 et 6 personnes sont disponibles. Mais plusieurs sites sont accessibles à la palme depuis la station !

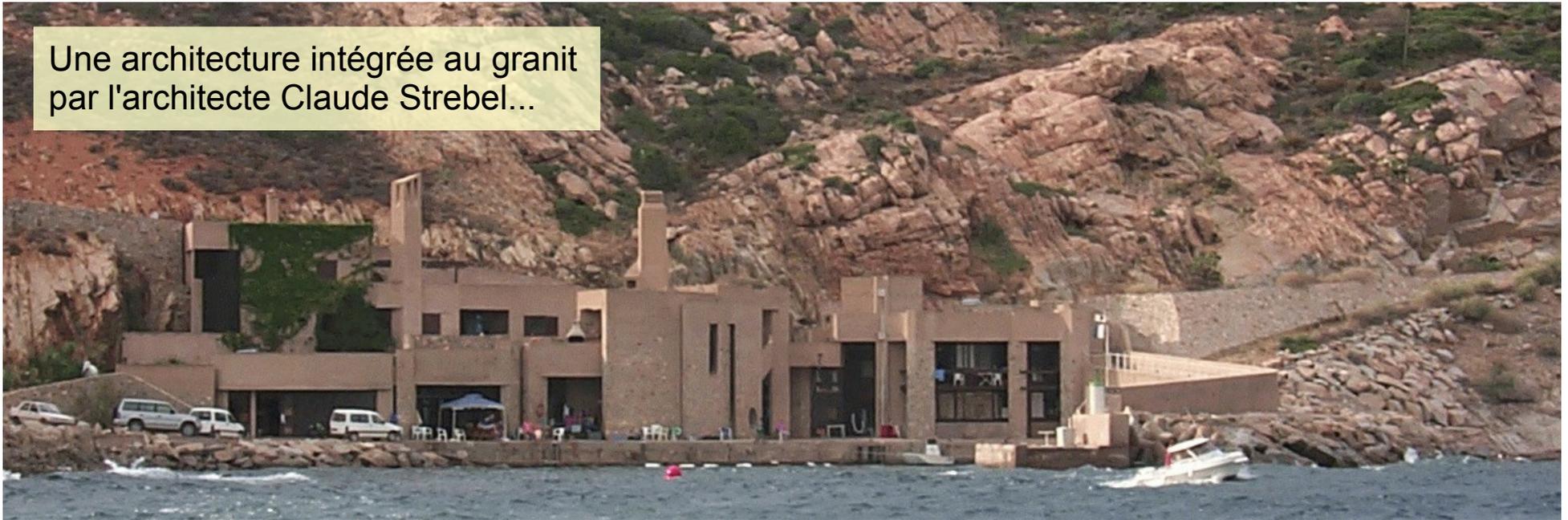
En plus des apnéistes, un petit nombre de plongeurs ou de randonneurs sont les bienvenus.

Le stage 2013 de l'an passé était le premier stage Apnée organisé en ces lieux...

Opération réussie ! Et on retente l'expérience en profitant de l'expérience passée.

LA STARESO – QUELQUES PHOTOS...

Une architecture intégrée au granit
par l'architecte Claude Strebel...

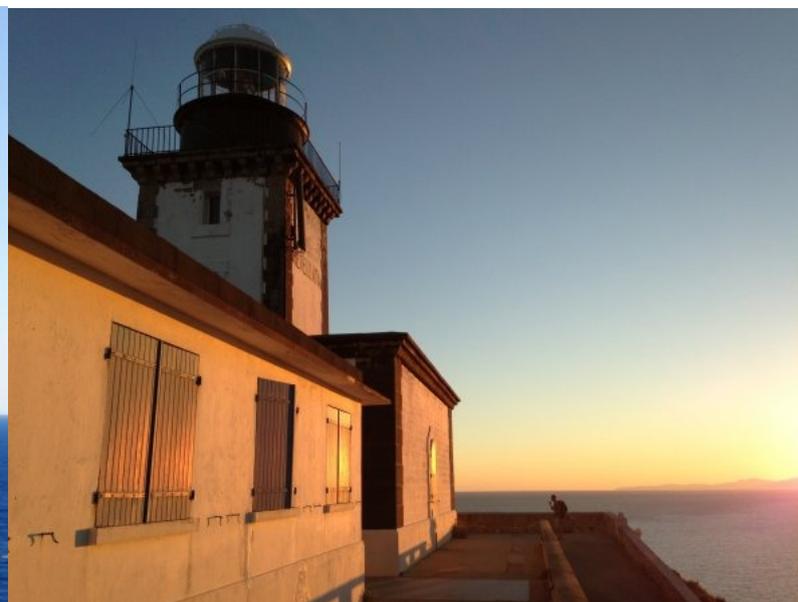
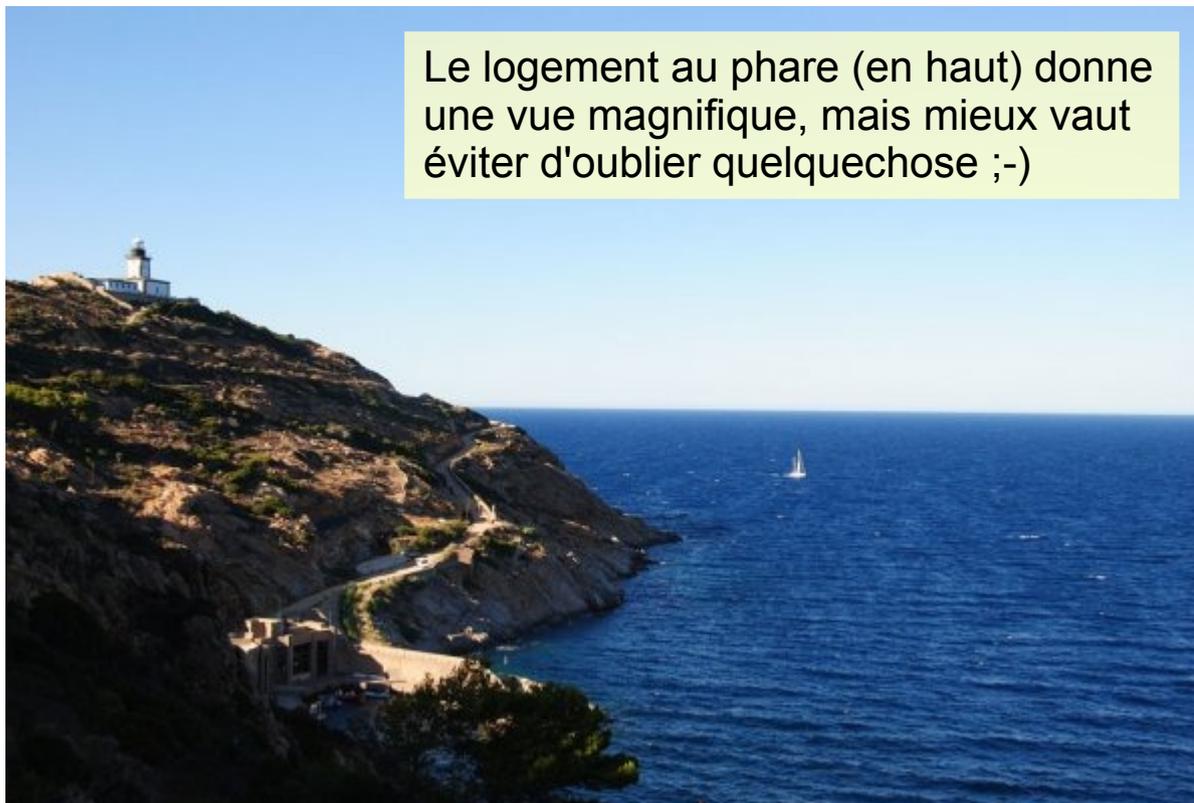


Le phare et sa vue
imprenable sur les
alentours...
(Calvi en premier
plan et la presqu'île
de la Revellata en
second plan)



LA STARESO – QUELQUES PHOTOS...

Le logement au phare (en haut) donne une vue magnifique, mais mieux vaut éviter d'oublier quelque chose ;-)



Les heureux apnéistes (stage 2013) se préparent à la sortie matinale :

Crédits photos : Marie / Adrien / Marc

LA STARESO OU SES ENVIRONS / LIENS INTERNET

Le site internet de la Stareso



Office de tourisme Calvi - Ile Rousse

Le Salon de la Plongée / Fiche Calvi



Exemple de collaboration scientifique de la Stareso

LE STAGE : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Combien :

- Sans le voyage, le tarif final est de **650 €**.
- Le tarif accompagnateur est de **520 €**.
(possibilité aussi d'effectuer de magnifiques plongées comme accompagnateur. me demander...)
- Le tarif stagiaire hébergé à l'extérieur est de **390 €** (inclus mi-pension).



Il est possible de venir plus longtemps mais avant le stage uniquement !
(au tarif de 95 € par jour supplémentaire – et il faut m'en informer évidemment)

Ce tarif tient compte des **frais d'hébergement** et de **bouche** ainsi que d'une **participation aux frais** pour les encadrants qui ne sont pas rémunérés mais bénéficient d'une prise en charge partielle de leur hébergement.

Concernant le trajet, vu la difficulté à gérer les différentes situations (stagiaires venant en avion, en voiture, de Bretagne, Paris, Corse, etc...) il est pour l'instant prévu que chacun s'occupe de son voyage.

Pour obtenir un tarif intéressant, mieux vaut s'y prendre à l'avance !

Il est possible de s'organiser entre nous pour transporter un peu de matériel fragile (palmes) si certains descendent en véhicule et disposent d'un peu de place.

Le phare. Hébergement en chambres de 2 ou 3, à 15 mn de marche de la station



La station, les pieds dans l'eau (surtout lors des tempêtes;-) restauration, cours, bateau



Le bateau principal de la station : la Marie-Jeanne. 20 places (dont pilote)

(photo : Marie)



Restauration face à la mer, avec des petits plats mitonnés sur place !



La station dispose même de sa plate forme hélicoptère pour évacuation de sécurité



Une station qui a du vécu ! En 1980, un stage de formation plongée du CNRS...



Une station qui a du vécu ! En 2001, l'équipe d'été des moniteurs de plongée loisir



Une station qui a du vécu ! Une séance Yoga sur une terrasse de la station



Vue du ciel, la presqu'île de la Revellata, l'oscellucia et Calvi



Et toujours cette superbe vue de Calvi !



MERCI DE VOTRE ATTENTION



**Tenez vous informé sur la page suivante :
(ou pré-enregistrez vous si ça n'est pas encore le cas)**

<http://sebastienleon.com/plongee/apnee2014>