

## FORMATION ACEL (Apnéiste Confirmé en Eau Libre)

La Commission Apnée du CoDep35 organise une formation ACEL en début 2019.

Cette formation s'adresse aux apnéistes AEL (ex-A2), AC (Apnéistes Confirmés) et aux IE1 qui souhaitent pratiquer l'apnée sous toutes ses formes en profondeur.

**Attention :** Le RIFAA est obligatoire pour obtenir ce niveau.

### AGENDA DE LA FORMATION:

#### **COURS THEORIQUES A LA MAISON DES SPORTS DE RENNES :**

- 2 cours les lundi soir de 20H30 à 22H00 :

- Lundi 14 janvier
- Lundi 28 janvier

#### **SEANCES PRATIQUES A LA BASE DE PLONGEE DE FOUGERES :**

- 8 séances (au max) les mercredi soir de 18H45 à 21H00 (carrière du Rocher Coupé):

- Mercredi 15 mai
- Mercredi 22 mai
- Mercredi 29 mai
- Mercredi 05 juin
- Mercredi 12 juin
- Mercredi 19 juin
- Mercredi 26 juin
- Mercredi 03 juillet

➤ Vous devrez justifier d'une présence à au moins 4 séances

#### **SEANCES PRATIQUES EN MER :**

- 2 à 3 dates seront diffusées ultérieurement sur la période mai-juin-juillet.

➤ Vous devrez justifier d'une présence à au moins 1 séance en mer.

#### **EVALUATION :**

→ par écrit pour l'aspect théorique, et en piscine : **courant avril 2019**

→ en milieu naturel pour le reste : **en contrôle continu jusqu'en juillet**

Un agenda détaillé sera transmis aux inscrits (places limitées)

#### **PRE INSCRIPTION OBLIGATOIRE (jusqu'au 10 janvier):**

<http://sebastienleon.com/plongee/cdessm35/>

#### **LES ENCADRANTS REFERENTS :**

Volet théorique : Christophe Le Navenec

Volet pratique (mer): Tangui Le Goff

Volet pratique (carrière): Stéphane Balbino

## Documents à fournir le premier jour de la formation :

- 1.Licence en cours de validité
- 2.CACI en cours de validité
- 3.Carte justifiant de votre niveau
- 4.RIFAA
- 5.Carnet de plongée Libre (peut être commandé auprès de la Commission Apnée)
- 6.Un chèque de 100€ à l'ordre du CDESSM35 (décembre à juillet 2019 - carte incluse, 1 sortie mer + 4 sorties carrières + cours théoriques + séances d'évaluation)

Pour rappel, voici un lien vers le MFA pour le niveau ACEL :

<http://apnee.ffesm.fr/docs/MFA/Apneiste-Confirme-Eau-Libre-2018-V6.pdf>

Contact si besoin : [apnee@ffesm35.fr](mailto:apnee@ffesm35.fr)