

## FORMATION ACEL (Apnéiste Confirmé en Eau Libre)

La Commission Apnée du CoDep35 organise une formation ACEL en début 2020.

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 THÉORIQUES A LA MAISON DES SPORTS DE RENNES :**

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

Lundi 13 janvier

Lundi 03 février

Lundi 09 mars

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

- 7 séances (au max) les mercredi ou jeudi soirs de 18H45 à 21H00:

Mercredi 20 mai

Mercredi 27 mai

Mercredi 03 juin

Jeudi 11 juin

Jeudi 18 juin

Jeudi 25 juin

Jeudi 02 juillet

→ Vous devrez justifier d'une présence à au moins **4 séances**.

#### **SÉANCES PRATIQUES EN MER :**

- plusieurs dates seront diffusées ultérieurement sur la fin de saison.

(prévisionnels des dates : WE du 16-17 mai, du 30 et 31 Mai, du 13 et 14 Juin)

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

#### **EVALUATION :**

→ par écrit pour l'aspect théorique, et épreuves piscine : **Dimanche 05 avril 2020**

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

(Si, à l'issu des séances prévues, il est encore nécessaire de pratiquer pour finaliser votre niveau, vous pourrez vous inscrire sur les autres dates, moyennant un coût modéré)

Un agenda détaillé sera transmis aux inscrits (places limitées)

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

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

## LES ENCADRANTS RÉFÉRENTS :

Volet théorique & responsable de formation : **Christophe Le Navenec**

Volet pratique (mer): **Tangui Le Goff & Dominique Pitou**

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 80€** 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 :

<https://apnee.ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/03/0e64d500657fabbfda36855e0049bc6c45c8ffc.pdf>

Contact si besoin : [apnee@ffessm35.fr](mailto:apnee@ffessm35.fr)