

Stage Cadres Corse 2020



FFESSM35.fr

ILLE ET VILAINE | 35

Stages Cadres Apnée Corse 2020

Présentation du stage

- ▶ *11-18 juillet*
- ▶ *695€ dortoir, 730€ chambre
(tout compris sauf vol)*
- ▶ *de la pratique entre cadres,
pour se faire plaisir...*

Pour que les moniteurs se fassent plaisir aussi !
Ouvert à partir de l'IE1. Passage de niveaux possible
ACEL, AEEL (voire MEF1 si préparation en amont)

LES STAGES : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Quoi : un stage Apnée Cadre de 6 jours pleins (et Yoga)

Ce stage est à l'attention des **cadres Apnée**, IE1 min. Quelques infos sur le programme :
(Stage 1 : en priorité au 35, Stage 2 : en priorité au 95, puis ouvert à tous)

Pour tout le monde, chacun à son niveau, du perfectionnement en verticalité !

Session de niveaux 3 et 4 (ACEL et AEEL) selon les demandes

- **Ateliers techniques** prévus en matinée ainsi que quelques après-midi
(poids constant avec & sans palmes. poids variable avec gueuse freinée & légère)
- **Descentes sur la magnifique épave du B17**, face à Calvi. Que du bonheur...
- **Sensibilisation aux cursus internationaux** (AIDA et FMAS), conformément à l'accord d'équivalence publié dans le MFA
- **Promenades d'exploration sous-marine** prévues sur quelques après-midi
- **Apports théoriques** en journée (sur la physiologie, la sécurité de l'apnée, etc.)
- **Conférences en océanographie** données par des docteurs en biologie de la station
- **Sessions Yoga** : le matin avant l'apnée et certaines après-midi
- **Quelques extra** : Apnée verticale de nuit, Promenades sur la Révellata...

Le B17, avec les ateliers apnée... L'un de nos terrains de jeu favori :-)

(photo : Isabelle Fite)



LES STAGES : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Quand :

• **Du samedi 11 au 18 juillet 2020**

- Arrivée au stage l'après-midi du samedi 11 juillet (jusqu'à 18h)

Un véhicule de la station vient vous chercher à la descente de l'avion ou du train ou du ferry.
(attention, cette récup est incluse si vous arrivez à Calvi. Pour une arrivée dans une autre ville, vous devrez assurer votre liaison → Calvi). Le transfert étant effectué par groupe, il peut y avoir 1h30 d'attente max.
Le repas du soir est compris et vous pourrez profiter du cadre de la station marine dès votre arrivée mais le repas du midi n'est pas compris (mais il est possible de s'y inscrire auprès de la station)

- Départ du stage le matin du samedi 18 juillet (matinée ou plus tard mais déjeuner non compris)

Un véhicule de la station vous emmène à votre avion/train/ferry.
(attention, cette dépose est incluse si vous arrivez à Calvi. Pour un départ dans une autre ville, vous devrez assurer votre liaison → Calvi) Le transfert étant effectué par groupe, il peut y avoir 1h30 d'attente max.
Le petit déjeuner est compris et vous pourrez profiter du cadre de la station marine jusqu'à votre départ mais le repas du midi n'est pas compris (mais il est possible de s'y inscrire auprès de la station)

→ Déroulement du stage apnée du dimanche matin au vendredi soir.

Premier briefing le samedi soir, lorsque tout le monde est là.
(mais cela commence vraiment que le dimanche matin)

LES STAGES : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Pour qui : les cadres Apnée IE1, IE2, MEF1, MEF2 (et famille/conjoints)

- *Pourquoi un stage cadre ?*

Parce que nous prenons souvent du temps pour encadrer au détriment de notre pratique personnelle. Que - hormis pendant notre formation IE, MEF1 ou MEF2 - nous ne bénéficions plus vraiment de formation continue sur nos pratiques pédagogiques et techniques et que se retrouver tous ensemble pour pratiquer, c'est aussi échanger, s'enrichir mutuellement tout en se faisant plaisir... Et plonger ensemble, c'est aussi mieux se connaître et dynamiser notre équipe d'encadrants apnée en Bretagne.

- Vous avez envie de venir avec votre conjoint ? Vos enfants ?

C'est possible, même si ils ne pratiquent pas l'apnée...

(et ils pourront nous rejoindre sur le stage apnée si ils sont au minimum Apnéiste Eau Libre)

Le tarif accompagnateur est inférieur de 15€ pour de la farniente. (pour faire de la plongée bouteille, merci de nous contacter, en indiquant si vous êtes autonome, besoin matériel...)

La station marine est un haut lieu de la plongée bouteille sur la zone de Calvi depuis plus de 20 ans et les moniteurs de la station auront plaisir à vous faire découvrir des endroits magnifiques.

LES STAGES : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Avec qui :

Organisation assurée par les vieux habitués du site :-) (15^{ème} édition du genre)

Et auto-encadrement (que des cadres ! ;-)



Sébastien Léon

Directeur de plongée de la Station marine de Calvi (la STARESO)
Président de la Commission Régionale Apnée CIBPL & 35
Instructeur National Apnée
MEF1 PSM, Initiateur BIO, EH2,
MF2/BEES1°/DEJEPS Plongée

En attente de réponse pour une encadrante Yoga...
Le document sera mis à jour.

LES STAGES : QUOI/QUAND/POUR ET AVEC QUI/OU/COMBIEN ?

Quoi emmener...

- **La station fournit gracieusement du matériel...**
- **Cependant il est conseillé d'amener votre matériel d'apnée (PMT, Combinaison)**
- Les combinaisons disponibles sont des mono-pièce 5,5mm (plutôt orientées plongée sous-marine). Si vous avez, prenez une 5,5mm refendue (combinaison d'apnée ou de chasse, plus souple et plus agréable pour l'apnée) pour le haut et un pantalon 5,5mm ou 3 mm pour le bas. La température de surface est d'environ 25° mais une thermocline peut surprendre vers 15-20m à 20°.
- **N'amenez pas de lest ceinture !** (plombs de 0,5, 1, 1,5 et 2 Kg disponibles)
(par contre, les ceintures sont en nylon, donc mieux vaut en amener une souple)
- Si vous disposez de pince-nez, longe, emmenez les, sinon nous pourrons partager,,,
- Pour le reste : crème anti-moustique, crème solaire, lunette soleil, kit pour les oreilles comme huile d'amande douce, bouchon d'oreille pour siester le midi, etc...

DES OUTILS PEDAGOGIQUES POUR AFFINER VOTRE PRATIQUE

Nous disposons de différents matériels pédagogiques pour aider à affiner notre pratique.

Cela inclus:

- des **caméras sous-marines**, avec des debriefs vidéo réalisés plusieurs fois durant le stage.
- **un outil pour affiner la technique de compensation**, pour affûter votre Frenzel et mieux le comprendre.
- aussi qu'un **oxymètre de pouls-saturomètre**, pour mieux comprendre le réflexe du mammifère déclenché par l'apnée...



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 !

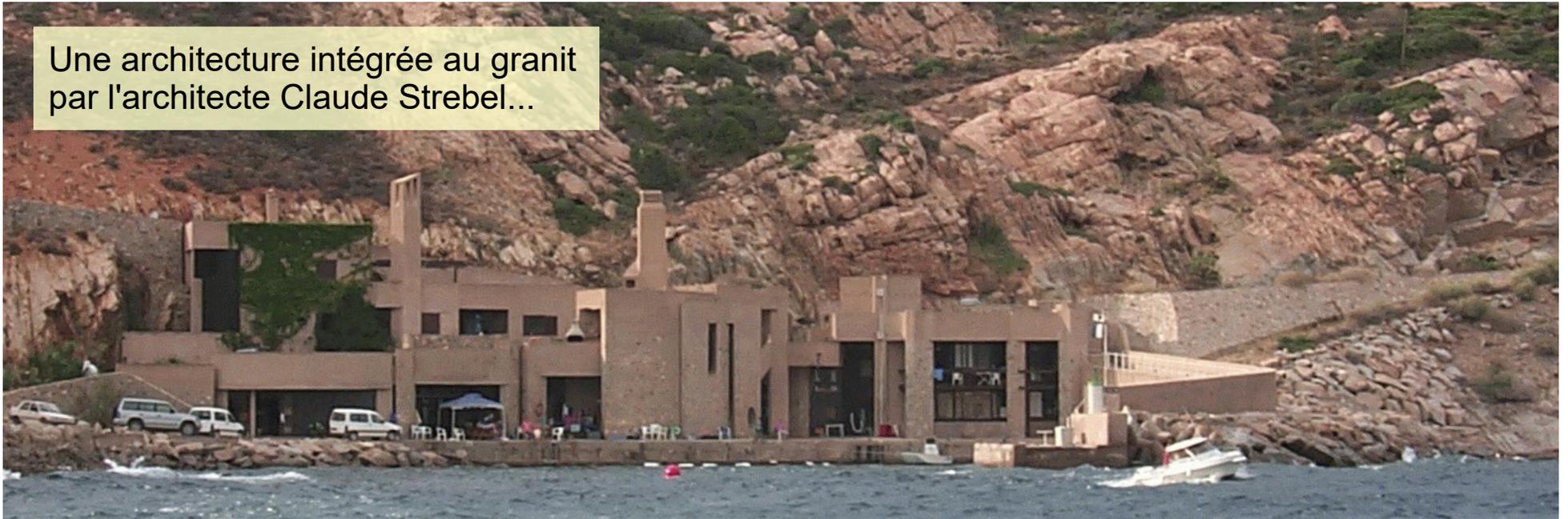
En plus des apnéistes, un petit nombre de plongeurs ou de randonneurs sont les bienvenus.

Depuis **5 ans**, (11 stages!) la station accueille des apnéistes, pour leur plus grand plaisir !

Fort des expériences passées, nous réitérons cette expérience enrichissante !

LA STARESO – QUELQUES PHOTOS...

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



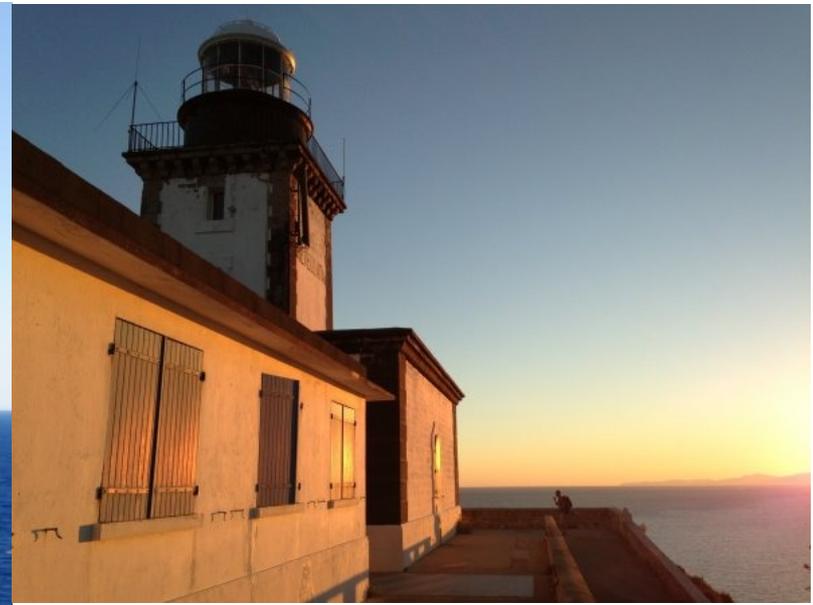
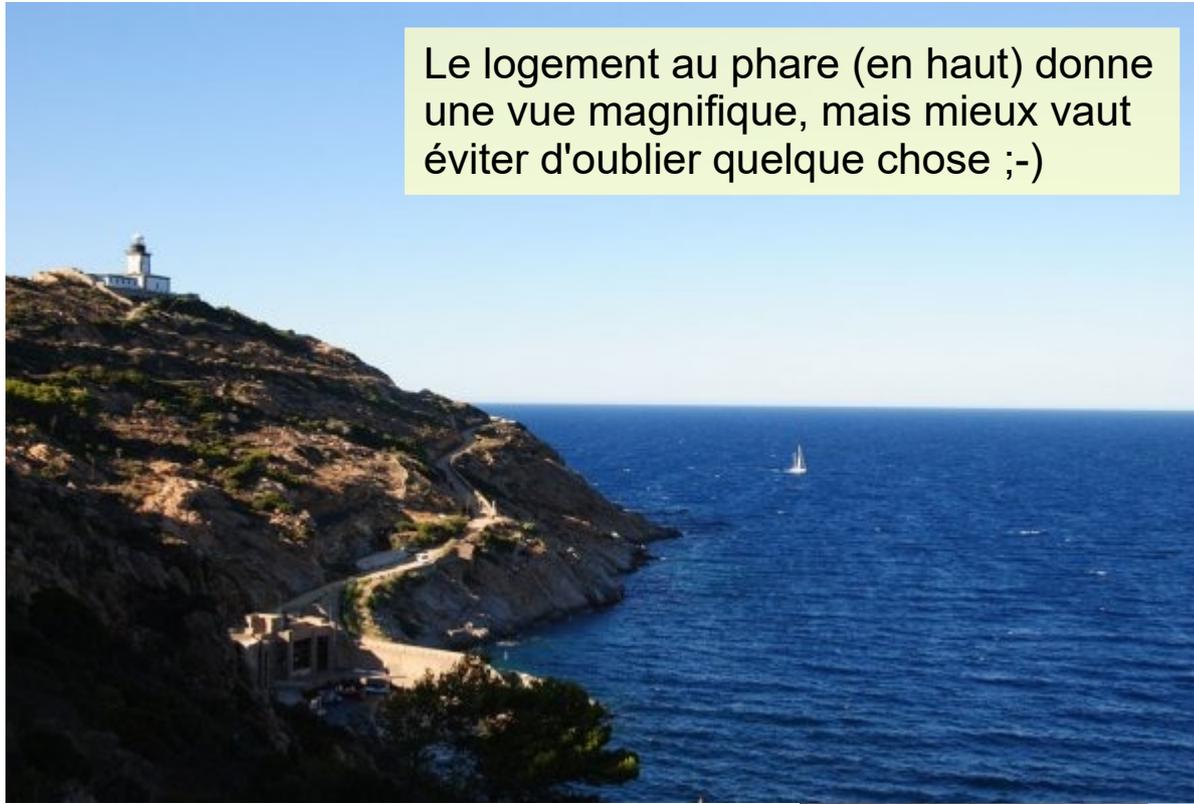
Le phare et sa vue
imprenable sur les
alentours...

(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 :

- Tarif final Chambre (2 à 3 stagiaires par logement) : **730 €**
- Tarif final (en dortoir) : **695 €**
- Tarif accompagnateur : **680 € (farniente) pour de la plongée, nous consulter**
(possibilité pour les accompagnateurs d'effectuer un vrai stage de plongée bouteille avec formation aux niveaux FFESSM ou d'explorer les lieux en qualité d'autonome)



Ce tarif est **tout compris** à partir de Calvi (aéroport / train / port) !

- récupération aéroport ou ferry jusqu'à la station (ainsi que le jour du départ)
(la récup est faite par groupe. Vous devrez peut être attendre d'autres participants à l'aéroport afin que la station puisse maximiser le nombre de personnes par trajet)
- hébergement et frais de bouche au sein de la station marine.
- usage de l'infrastructure de la station marine (salles, bateaux, etc.)
- fourniture & prêt de matériel si nécessaire (combinaison, lest, pmt, gueuse, etc...)
(en cas d'arrivée plus lointaine comme Bastia, Ile Rousse... les moyens de transports locaux seront à privilégier et la Stareso pourra vous informer des liaisons)

Chaque participant organise son voyage et communique son horaire d'arrivée.

Dès le moment où le nombre minimal de personnes est atteint pour la stage, nous vous recontactons afin que vous puissiez réserver votre billet *(le plus tôt étant le mieux pour bénéficier des meilleurs tarifs)*

Le phare. Hébergement en chambres de 2 ou 3, à quelques 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
(ici, en saison 2015, pour l'évacuation d'une baigneuse extérieure à la station)**



Sur les toits de la station, face à la mer et au soleil qui se lève, la séance de Yoga (optionnelle) pour le réveil du corps et les étirements du matin...



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



Et toujours cette superbe vue de Calvi !



Stage Cadres Corse 2020

An underwater photograph showing several divers in a blue environment. A large boat is visible in the upper part of the frame, with ropes extending down. A diver is in the foreground, and others are further back. The scene is dimly lit, typical of an underwater environment.

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

**N'hésitez pas à nous
contacter pour toute
question !**

Organisation : Sébastien Léon

Inscriptions :

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

Pour toute question, me joindre :

email : apnee@sebastienleon.com

téléphone : 06 98 99 08 42

Pour que les moniteurs se fassent plaisir aussi !
Ouvert à partir de l'IE1. Passage de niveaux possible
ACEL, AEEL (voire MEF1 si préparation en amont)