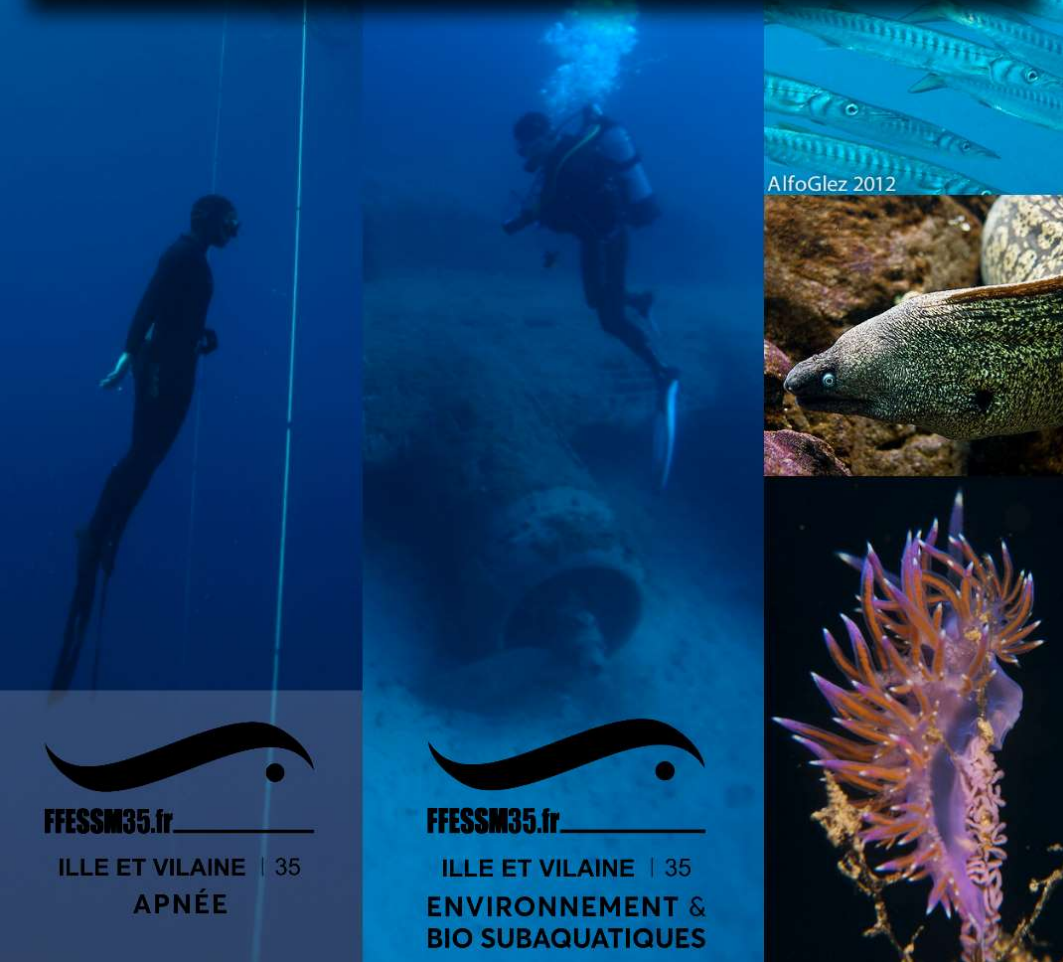




**Stage multi-disciplines du 25/7 au 1/8/2020**  
**Plongée Bio en apnée & en bouteille**  
**A la Station Marine de Calvi, Corse**



ILLE ET VILAINE | 35

# **Stage multi-disciplines de Biologie en Apnée / Bouteille**

## **Calvi, Corse 2020**

*Présentation du stage*

- *25 juillet au 1 août 2020*
- *760€ (tout compris sauf vol)*

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

Quoi : un stage de Bio en Apnée/Bouteille (et Yoga) de 6 jours pleins

Voici le programme type d'une journée pendant le stage :

- 1<sup>ère</sup> session de **Yoga** au lever du soleil sur le toit de la station (optionnelle :-)
- Sortie **Apnée** (soit rando-sub + descentes en recherche **Bio** / soit apnée pure câble/B17)
- **Interventions** diverses (océanographes ou bio ou apnée) ou analyses laboratoires
- Repas du midi, suivi de la sieste traditionnelle
- Sortie en **Plongée Technique** (exploration à thématique  $\pm$  **Bio** selon les préférences)
- **Interventions** diverses (2<sup>ème</sup> session Yoga ou biologie ou océanographie ou apnée)
- Dîner, échanges

*Possibilité de valider des niveaux d'Apnéiste Eau Libre (finalisation uniquement).*

*Possibilité de valider des niveaux de Biologie PBI en fonction du niveau initial.*

Quelques plus du stage :

- **Descentes apnée sur la magnifique épave du B17** (accessible en gueuse même à des débutants)
- **Conférences en océanographie** données par des docteurs en océano de la station
- **Quelques extra** : Apnée verticale de nuit, Promenades sur la Révellata...

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

Quoi : Précision sur le contenu pédagogique en Biologie Marine

**Thématique principale : habitats sous-marins de méditerranée.**

**Introduction & rappels** sur :

- le monde sous-marin (les végétaux, les animaux, les habitats, les interactions)
- la faune fixée (éponges, ascidies, bryozoaires, vers)
- la faune benthique (mollusques, crustacés, échinodermes, poissons)
- Travail spécifique sur les différents habitats sous-marins méditerranéens (caractéristiques & spécificités, faune et flore, interactions...).

Ceci au travers des exposés en salle, des plongées et apnée à thèmes, la réalisation de fiches habitats via les observations, les photos et vidéos réalisées pendant les plongées.

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

## Quand : du samedi 25 juillet au 1<sup>er</sup> août

- Arrivée au stage l'après-midi du samedi 25 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 1 août (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 le stage commence officiellement le dimanche matin)

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

Pour qui : Tout plongeur N1 et + intéressé à la Bio et à l'Apnée

Ce stage est ouvert à tout pratiquant :

- **minimum niveau 1 en Plongée Technique (PE20)** (*encadrement associatif fourni*)
- **sans niveau minimum en Apnée** (*encadrement associatif fourni*)
- **sans niveau minimum en Biologie Marine** (*encadrement associatif fourni*)
- **sans niveau minimum en Yoga** (*encadrement associatif fourni*)

L'apnée sera abordée progressivement -pour ceux qui ne sont pas déjà pratiquants- et avec un encadrement pointu. Le cadre est exceptionnellement favorable à cette pratique. Ne ratez pas l'occasion de vous y mettre si ça n'est pas déjà le cas !

Vous avez envie de venir avec votre conjoint ? Vos enfants ?  
Il y a un tarif accompagnateur (fixé en fonction de l'activité).  
Contactez nous pour organiser ce cas spécifique.

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

**Avec qui :** Organisation assurée par les membres des Commissions Apnée & Biologie du 35 :



## **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, EH2,  
Moniteur de plongée MF2/BEES1°/DEJEPS  
Formateur Biologie (FB2)



## **Carole Ruillère**

Présidente de la Commission Départementale Apnée 35  
Formatrice Biologie (FB1)  
Initiatrice Apnée IE2  
Initiatrice plongée E1



## **Dominique Thomas**

Formateur Biologie (FB2)  
Initiateur Apnée IE2  
Moniteur de plongée E2  
Membre actif de *Longitude 181*

# 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 très bien pour la plongée.
- Pour l'apnée, si vous avez, prenez une 5,5mm refendue 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°. Lorsque l'on n'est pas frileux, une intégrale 2-3mm est parfaite.
- **N'amenez pas de lest ceinture !** (plombs de 0,5, 1, 1,5 et 2 Kg disponibles) Par contre, pour l'apnée mieux vaut en amener une souple (ex : marseillaise), plutôt que celles fournies (nylon)
- 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...

# MATÉRIEL DISPONIBLE POUR LA BIOLOGIE MARINE

La station marine mettra son infra-structure et son matériel à notre disposition.

Dans le laboratoire à sec :

- hotte
- balance de précision
- 4 loupes binoculaires
- divers flacons
- réfrigérateur
- congélateur

Dans le laboratoire humide :

- 4 grands aquariums, et 6 petits
- filets
- quadras
- filets de transports
- eau distillée / eau de mer
- étuve (40 °)
- tamis
- divers flacons
- réfrigérateur, congélateur



# DES OUTILS PÉDAGOGIQUES POUR PROGRESSER EN APNÉE

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

Cela inclus:

- des **caméras sous-marines**, avec des debriefs vidéo réalisés 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...

(sans compter un matériel adapté à l'apnée en toute sécurité, tel que potences déportées, poulies, bloqueurs, longes, etc...)



# 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 :

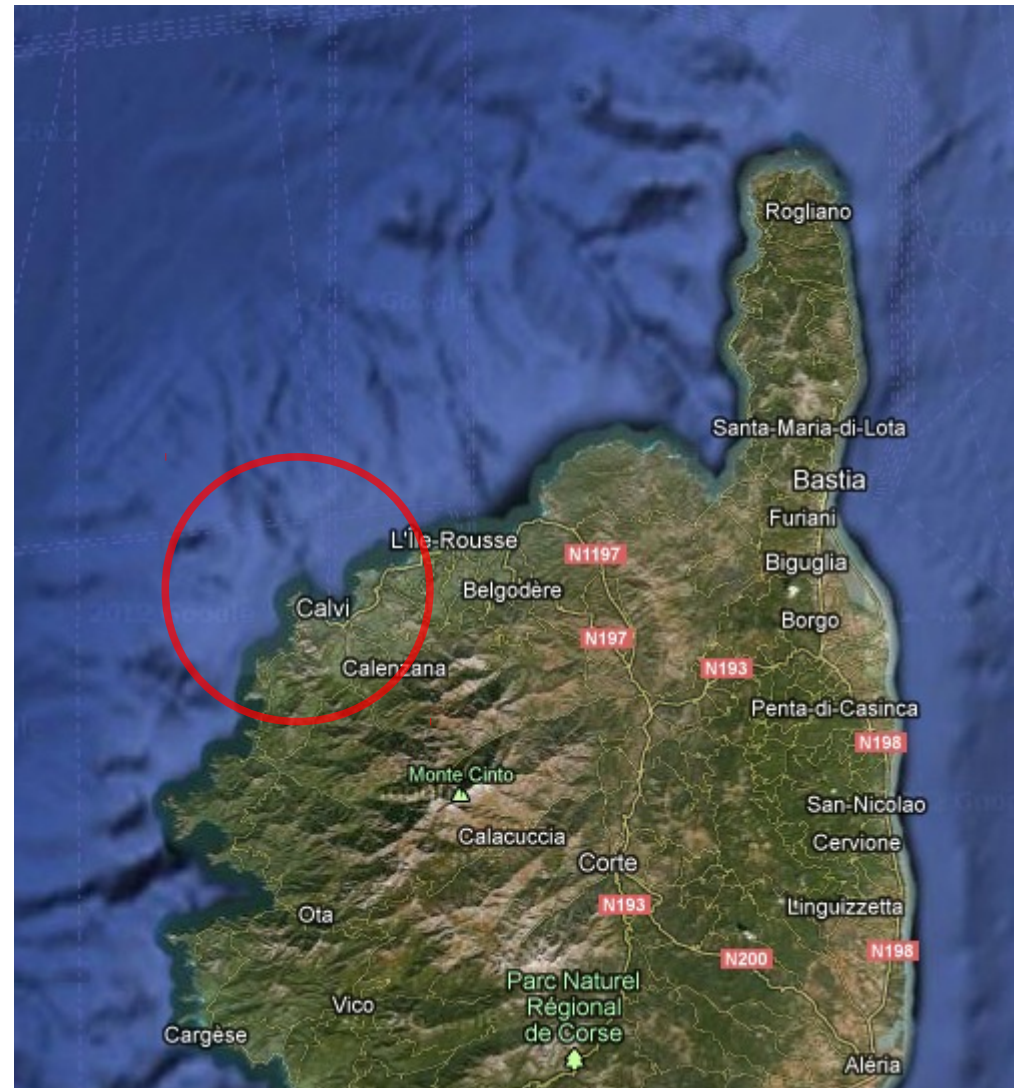
~30m de visibilité

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)



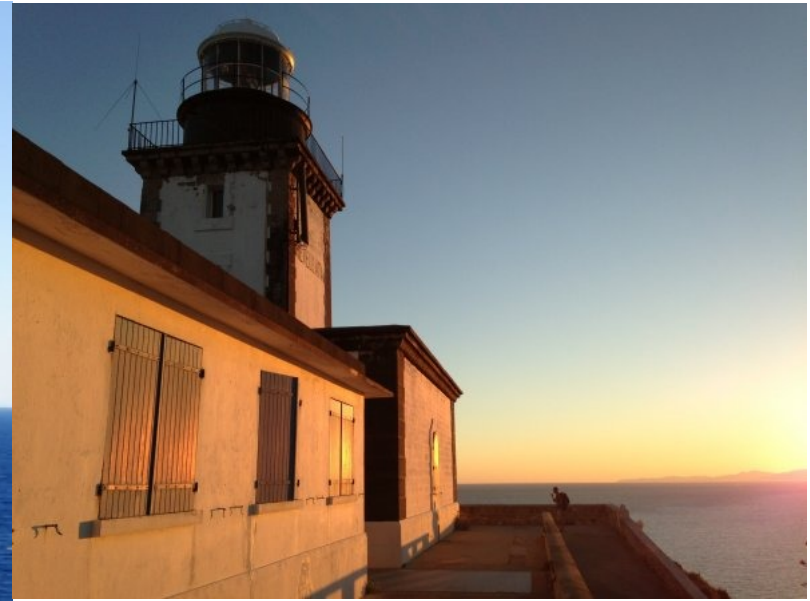
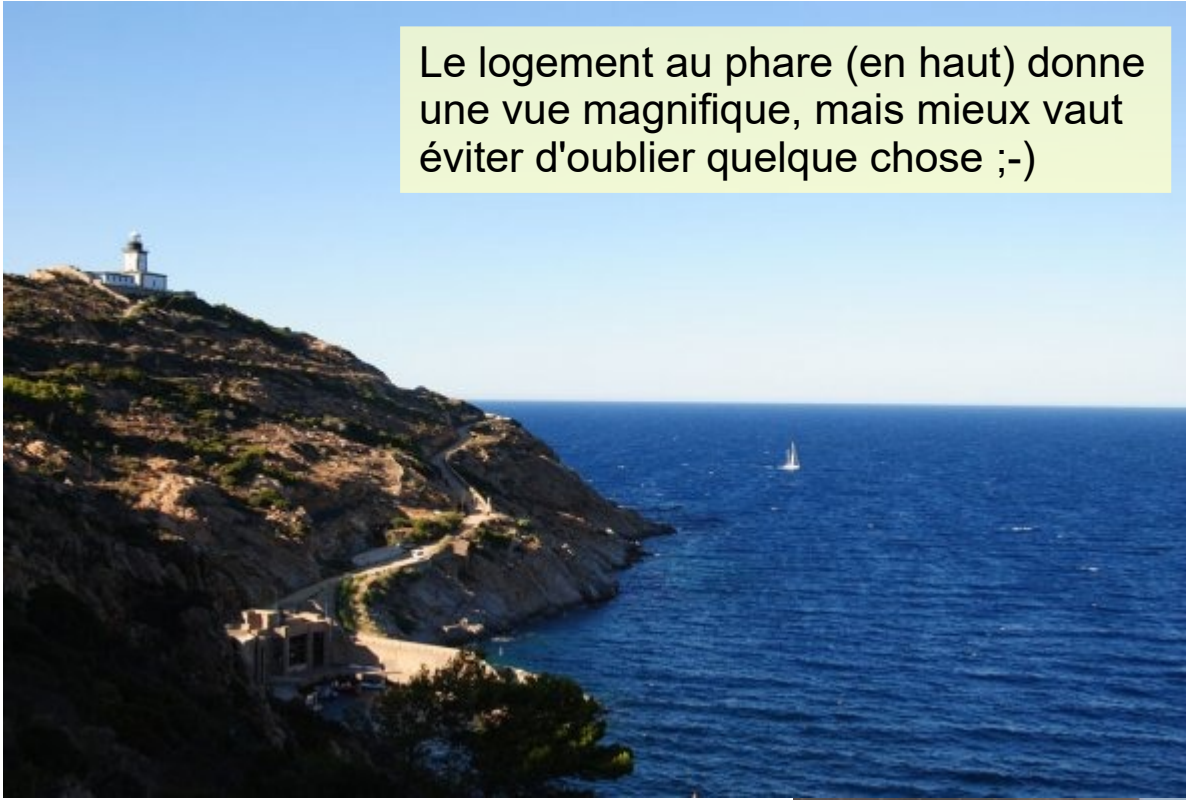
**Le B17, avec les ateliers apnée... L'un de nos terrains de jeu favori :-)**

*(photo : Isabelle Fite)*



# 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 (2 à 3 stagiaires par logement) : **760 €**
- Tarif accompagnateur : **690 € (farniente) pour de la plongée, nous consulter**



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

- récupération aéroport ou ferry jusqu'à la station (ainsi que le jour du départ)
- 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, stab, bouteille, gueuse, etc.)
- taxe de séjour Corse de 15€

*(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 !



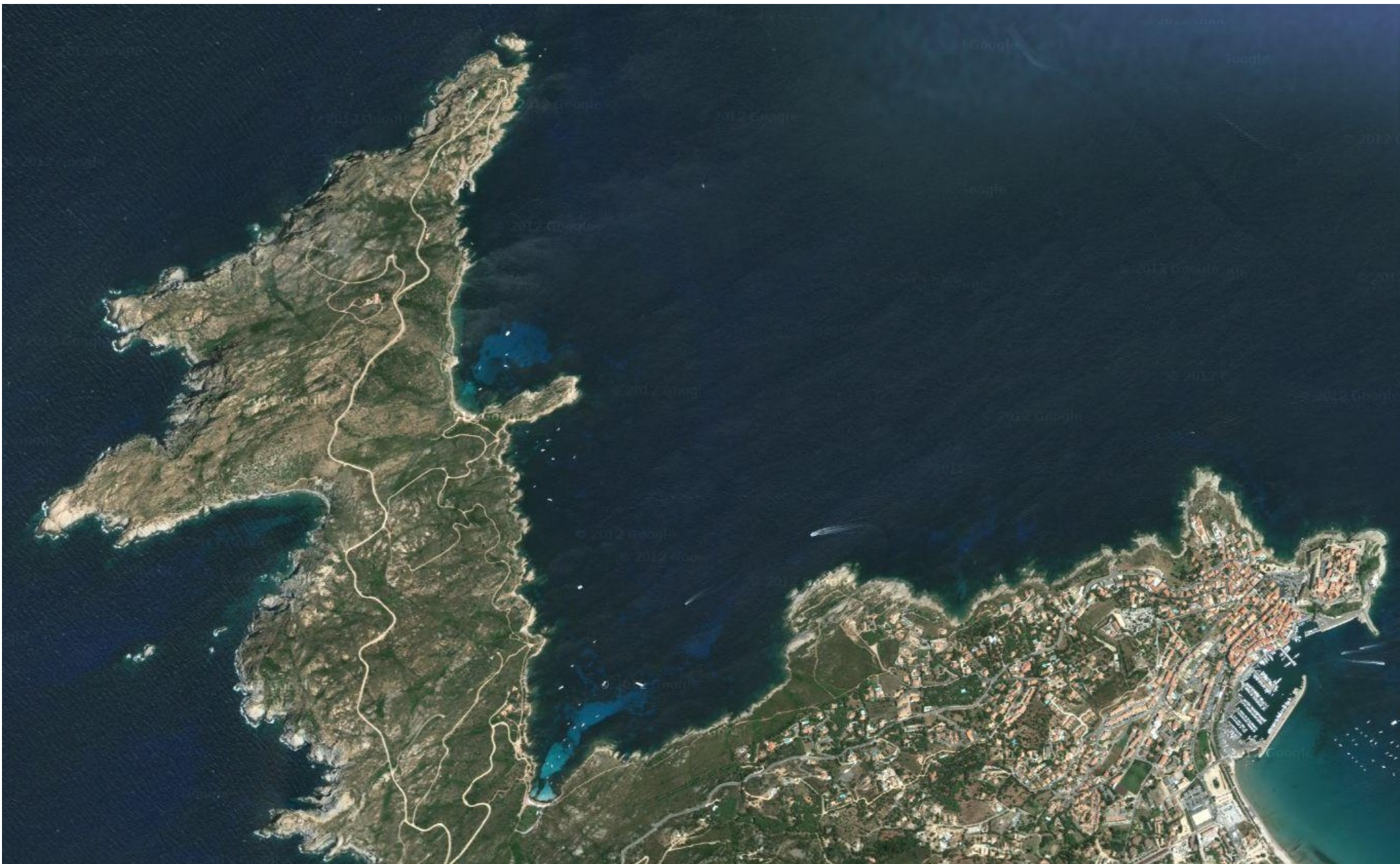
**La station dispose même de sa plate forme hélicoptère pour évacuation de sécurité**  
*(ici, en saison 2015, pour l'évacuation d'une baigneuse accidentée extérieure à la station)*



**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 multi-disciplines du 25/7 au 1/8/2020**  
**Plongée Bio en apnée & en bouteille**  
**A la Station Marine de Calvi, Corse**

# 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, nous joindre :

**apnee@ffessm35.fr**

**ou biologie@ffessm35.fr**

**téléphone : 06 98 99 08 42**

