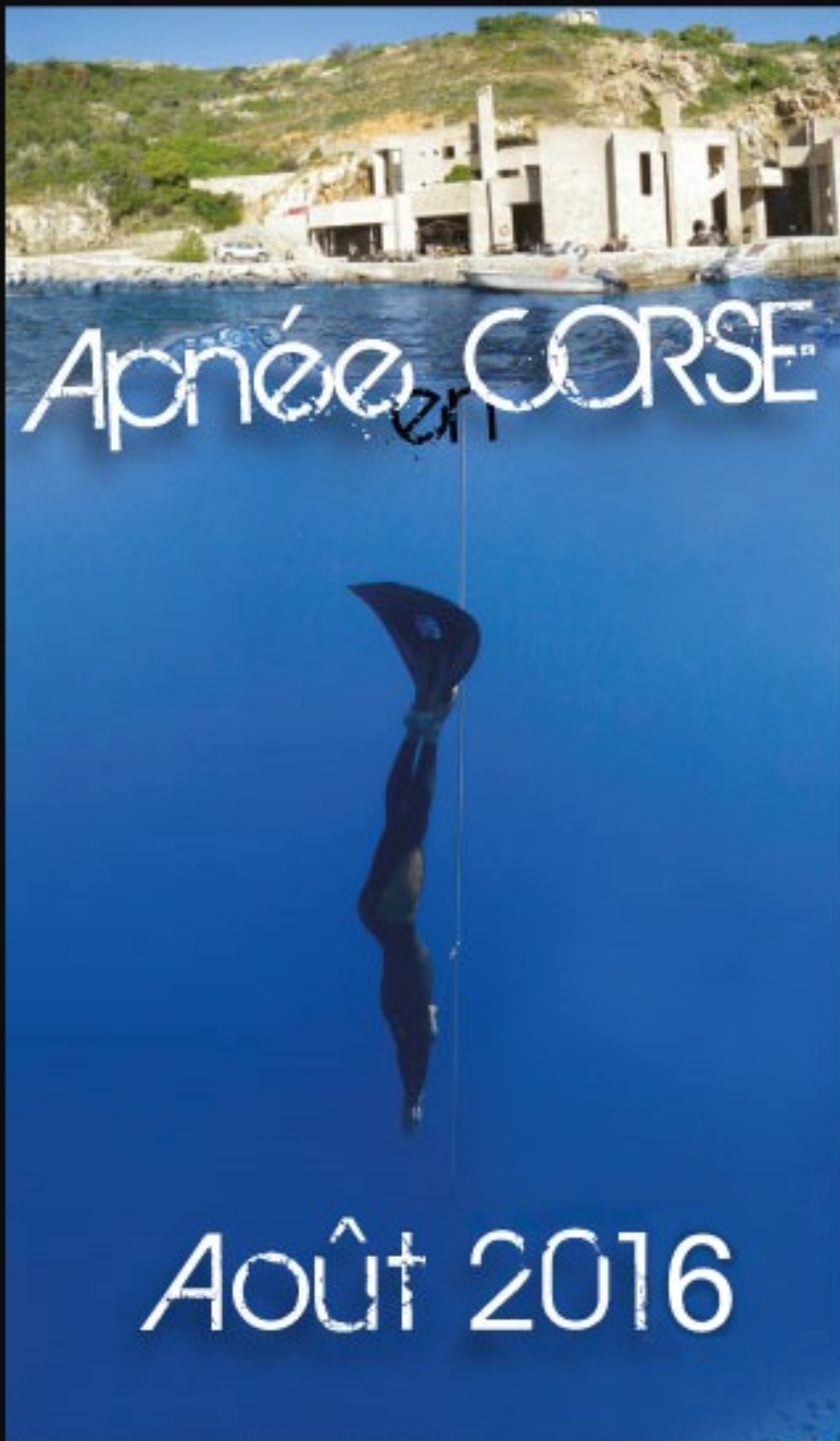




Présentation des stages

- *Stage mi août (15 au 21/08)*
- *Stage fin août (21 au 27/08)*

Intervenant : Rémy Dubern

Champion du monde CNF CMAS 2015

Champion de France CWT FFESSM 2013

Champion de France CNF FFESSM 2015



FREEDIVING
education

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

Quoi : 2 stages Apnée de 5 jours pleins, en petits groupes (12 max)

- **Initiation pour les débutants :**

respiration, relaxation, immersion, palmage, compensation

- **Perfectionnement pour les initiés et confirmés :**

chute libre, compensation profonde, efficacité technique

- **Ateliers** techniques prévus en matinée ainsi que quelques après-midi
(poids constant avec & sans palmes. poids variable avec gueuse freinée & légère)

- **Passage des niveaux A2 – A4 FFESSM et AIDA 2* - 4*** selon les demandes.

- **Balades** d'exploration prévues sur quelques **après-midi**

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

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

Contactez nous pour des demandes spécifiques...

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

Quand :

Stage mi août:

- Arrivée au stage l'après-midi du lundi 15 août (prise en charge complète à partir de 14h)
 - Départ du stage le matin du dimanche 21 août (matinée ou plus tard mais déjeuner non compris)
- Déroulement du stage du mardi matin au samedi soir (du 16 au 20).

Stage fin août:

- Arrivée au stage l'après-midi du dimanche 21 août (prise en charge complète à partir de 14h)
 - Départ du stage le matin du samedi 27 août (matinée ou plus tard mais déjeuner non compris)
- Déroulement du stage du lundi matin au vendredi soir (du 22 au 26).

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

Pour & Avec qui :

- Le stage s'adresse à toute personne intéressée ! L'apnée est accessible à tous et réserve plaisir et bonne humeur quel que soit le niveau.
- Nous demandons simplement que vous sachiez déjà équilibrer (compenser) vos oreilles sans difficulté particulière (par exemple en piscine sur 2-3m)
- Il est possible de venir un peu avant le stage mi-aout, mais au vu de contraintes de logement, il ne sera pas possible d'augmenter le séjour ou d'arriver avant le second séjour.
- Sous certaines condition, il est possible de venir avec un accompagnateur qui pourrait pratiquer la plongée bouteille (un endroit rêvé pour cela) ou juste profiter du cadre...
- Encadrement & organisation assurés (entre autres) par :



Rémy Dubern

Champion du monde CMAS CNF 2015
Champion de France CWT 2015
Champion de France CNF 2013
AIDA Trainer Instructor & Juge
MF2 Apnée
BEES 1° PLONGEE



Sébastien Léon

Instructeur Régional Apnée CIBPL
MEF1 Pêche Sous-Marine
MF2 et DEJEPS PLONGEE
Directeur Plongée Staréso 9 saisons

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

Quoi emmener...

- **La station fournit gracieusement du matériel...**
- **Cependant Il est conseillé d'amener vos palmes & masque**
- 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) 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 pincés-nez, emmenez les sinon nous pourrons vous en faire essayer... Le matériel de sécurité (longes & dive...) est fourni.
- 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 vous aider à affiner votre pratique.

Cela inclus des **caméras sous-marines**, un **outil pour affiner la technique de compensation**, aussi que des **montres-ordinateurs avec leurs cardio fréquence mètre**.

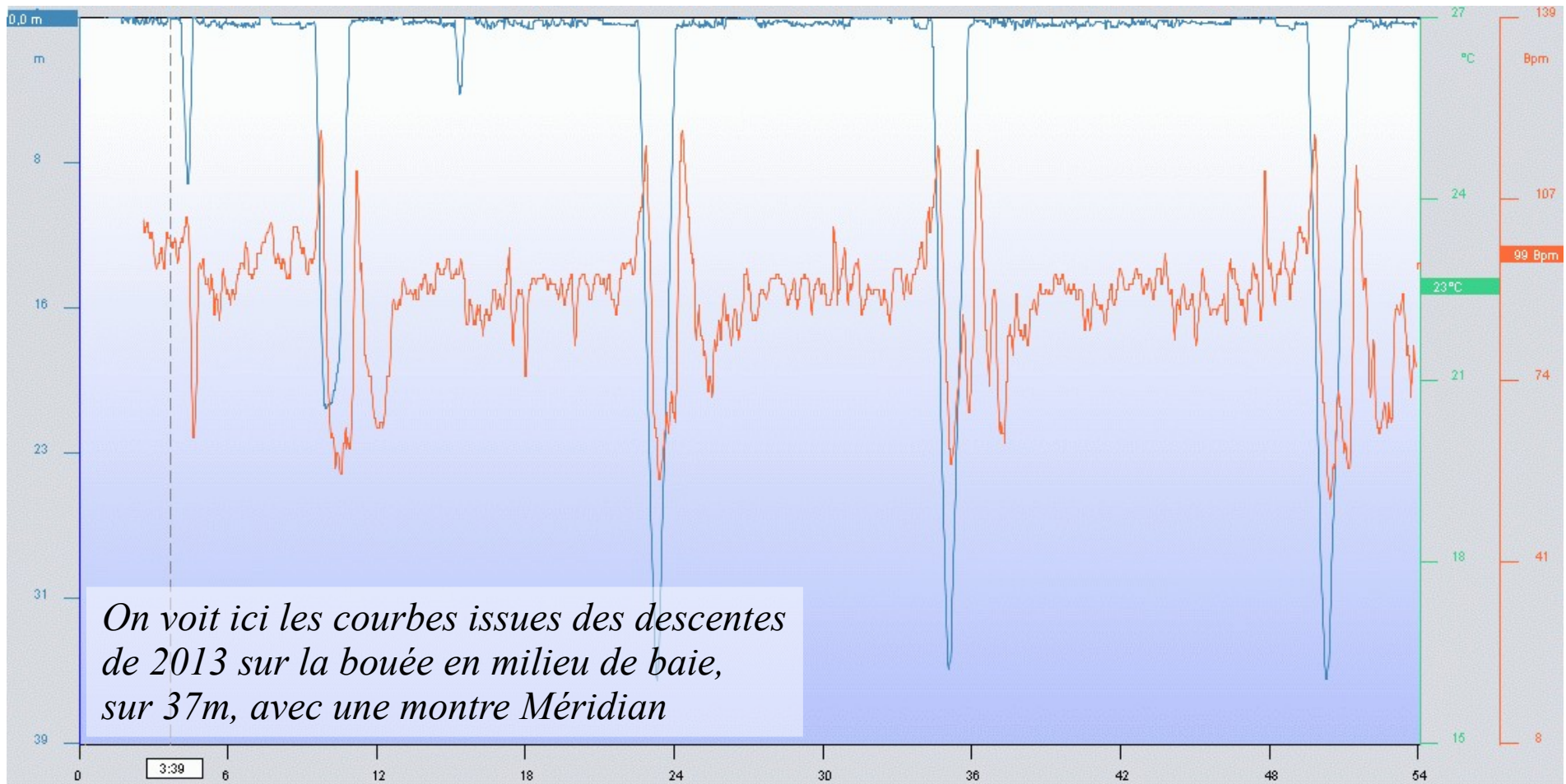
Ce matériel dispose d'un mode apnée avec enregistrement de la profondeur toutes les secondes ainsi que le rythme cardiaque.

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.



UN EXEMPLE DE PROFIL CARDIO/APNEE



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, lorsque l'on analysera votre profil, cela prendra tout son intérêt ;-)

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 :

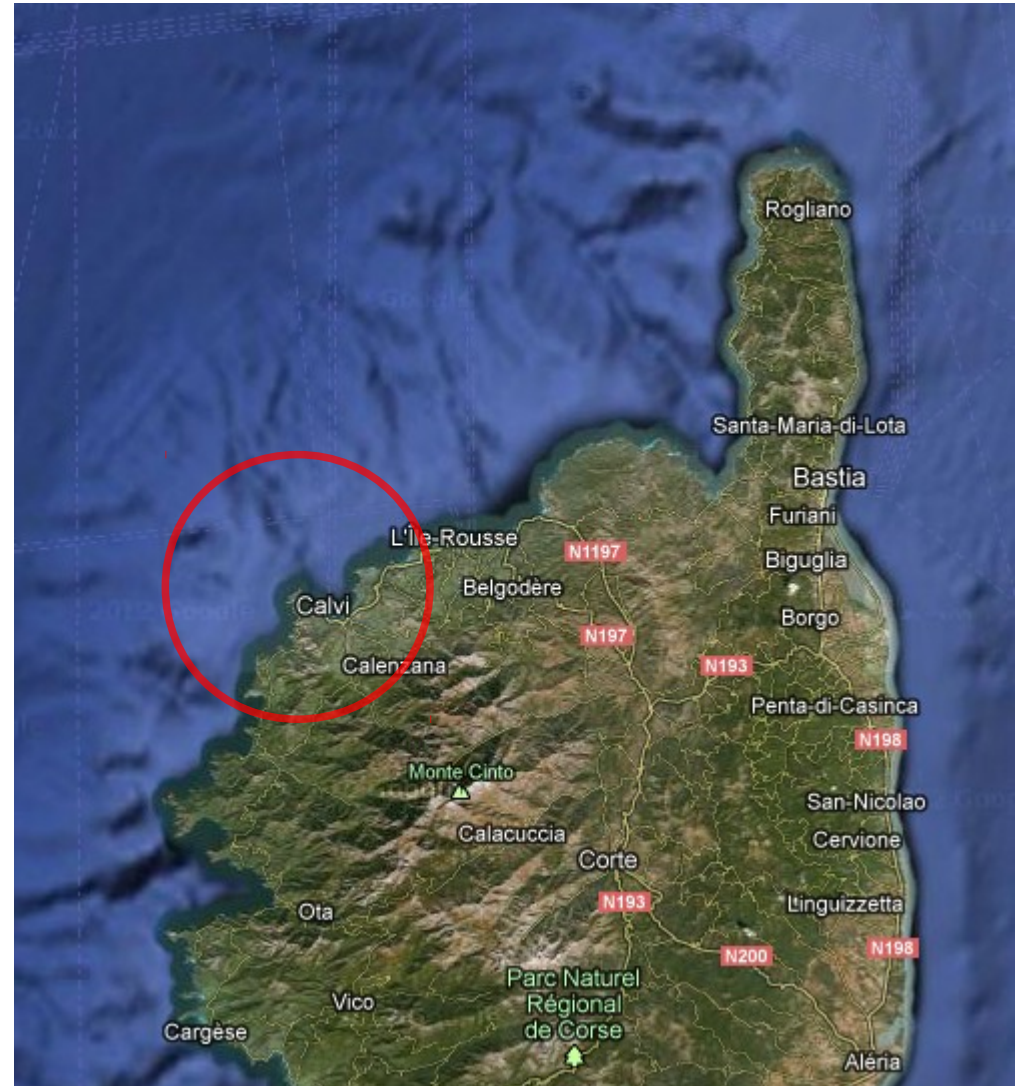
~30m de visibilité

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 2 ans, 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 Strebé...

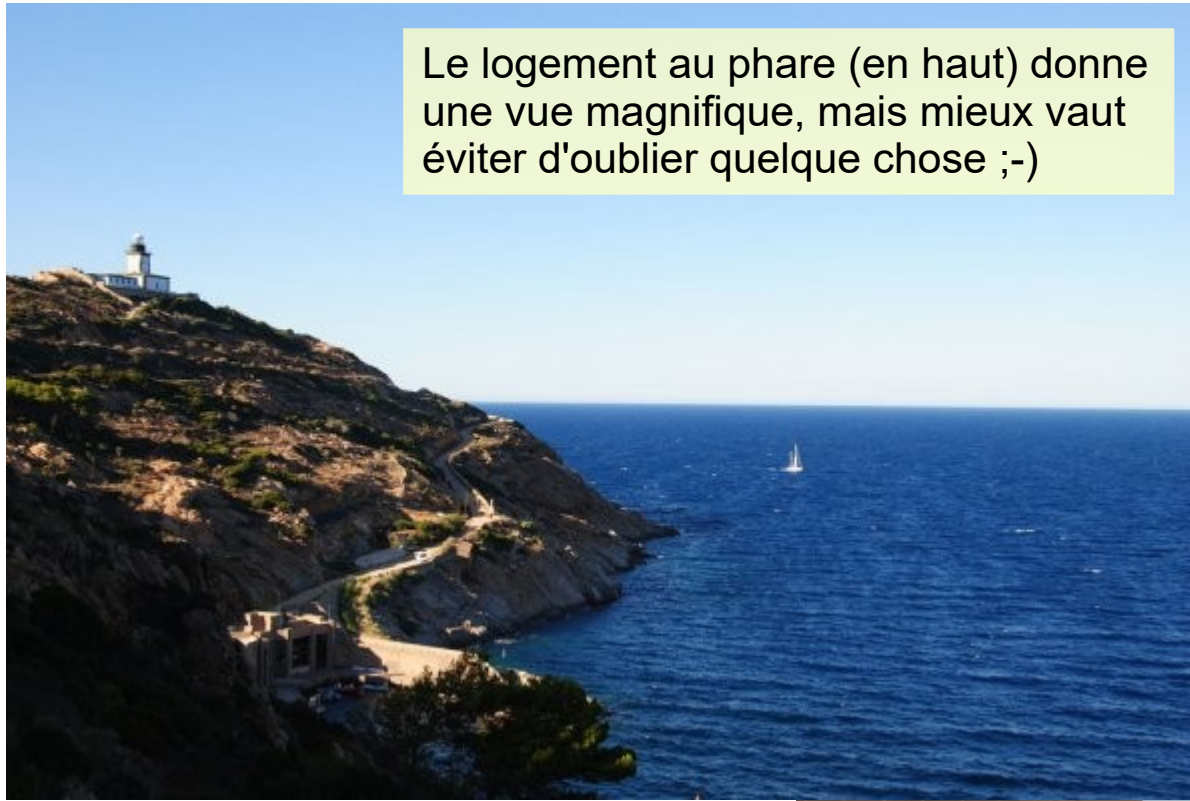


Le phare et sa vue
imprenable sur les
alentours...
(Calvi en premier
plan et la presqu'île
de la Revellata en
second plan)



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 (2 à 3 stagiaires par logement) : **985 €**
- Tarif accompagnateur : ***nous consulter***
(possibilité pour les accompagnateurs d'effectuer un vrai stage de plongée bouteille avec formation aux niveaux FFESSM)



(360 € d'arrhes à l'inscription ; 360 € à régler 2 mois avant le stage ; le reste sur place)

Ce tarif est tout compris à partir de Calvi (aéroport ou port) !

- 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...)
- frais d'encadrement Blue-Addiction et équipe.

(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 votre stage, nous vous recontactons afin que vous puissiez réserver votre billet *(le plutôt 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)



Au milieu de l'architecture étonnante de la station, une séance de Yoga...

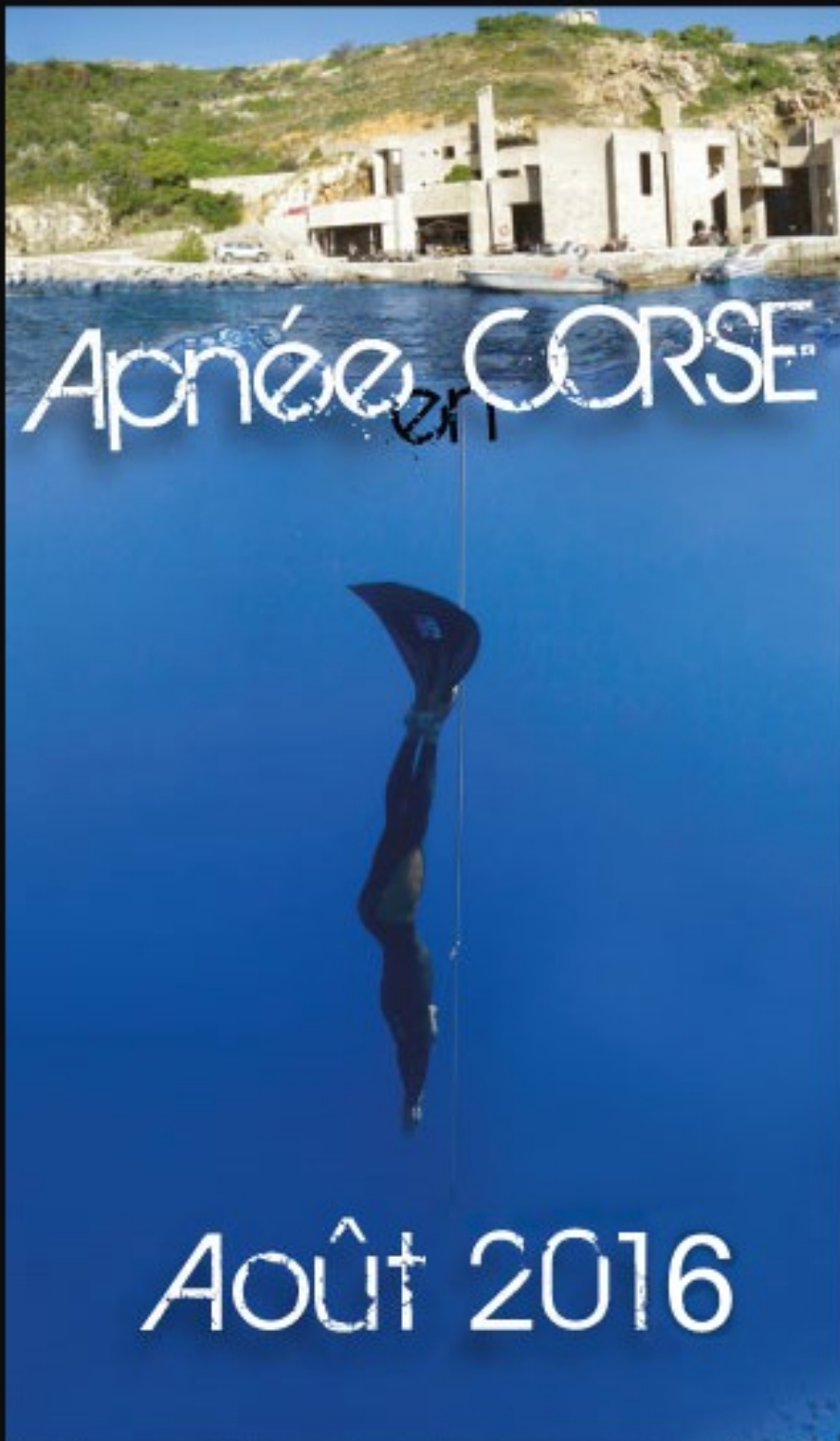


Vue du ciel, la presqu'île de la Revellata, l'Oscellucia et Calvi



Et toujours cette superbe vue de Calvi !





**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

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

par email :
corse@blue-addiction.com

[Aller au formulaire d'inscription !](#)

par téléphone :
06 98 99 08 42 (Sébastien Léon)