

Stage Cadre Corse 2018



Stages Cadres Apnée Corse 2018

Présentation du stage

- ▶ *28 juillet -4 aout*
- ▶ *720€ (tout compris sauf vol)*
- ▶ *de la pratique entre cadres,
passage des niv. 3, 4 et MEF1*

28 juillet - 4 aout 2018 Passage de niveaux 3, 4, MEF1
Stages Apnée CIBPL / CDA35 - 720 € (sauf vol)
pour que les moniteurs se fassent plaisir aussi !

Crédit photo : IsabelleFite

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

Quoi : un stage Apnée Cadre de 6 jours pleins

Ce stage est à l'attention des **cadres Apnée**, IE1 min. (en priorité du CIBPL, puis ouvert à tous)

Voici ce que nous proposons au programme :

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

Session de niveaux 3 et 4 (ACEL et AEEL). Examen MEF1 le jeudi 2 et vendredi 3 aout,

- **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
- **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 28 juillet au 4 aout

- Arrivée au stage l'après-midi du samedi 28 juillet

Un véhicule de la station vient vous chercher à la descente de l'avion ou du train ou du ferry.
(attention, cette récupération est comprise si vous arrivez à Calvi. Pour une arrivée dans une autre ville, vous devrez assurer votre liaison jusqu'à Calvi)

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 4 aout (matinée ou plus tard mais déjeuner non compris)

Un véhicule de la station vous emmène à votre avion/train/ferry.
(attention, cette dépose est comprise si vous arrivez à Calvi. Pour un départ dans une autre ville, vous devrez assurer votre liaison depuis Calvi)

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.

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 A3)

Il y a un tarif accompagnateur (fixé en fonction de l'activité : plongée, farniente simplement, etc...)
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 stations auront plaisir à vous faire découvrir des endroits magnifiques.
(contactez nous pour organiser ce cas spécifique).

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

Avec qui :

Organisation assurée par les vieux habitués du site :-) (12^{ème} édition de ce stage !)

- **Sébastien Léon**
- **Grégory Quétier**



Sébastien Léon

Directeur de plongée de la Station marine de Calvi (la STARESO)
Président de la Commission Départementale Apnée 35
Président de la Commission Régionale Apnée CIBPL (intérim)
Délégué du Collège des Instructeurs Apnée CIBPL
Instructeur National Apnée
MEF1 PSM, Initiateur BIO, EH2, MF2/BEES1°/DEJEPS Plongée



Grégory Quétier

MEF2 Apnée Stagiaire
Secrétaire de la Commission Régionale Apnée CIBPL

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, longue, 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 debrief vidéo réalisés plusieurs fois durant le stage.
- **un outil pour affiner la technique de compensation**, pour affuter 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 :

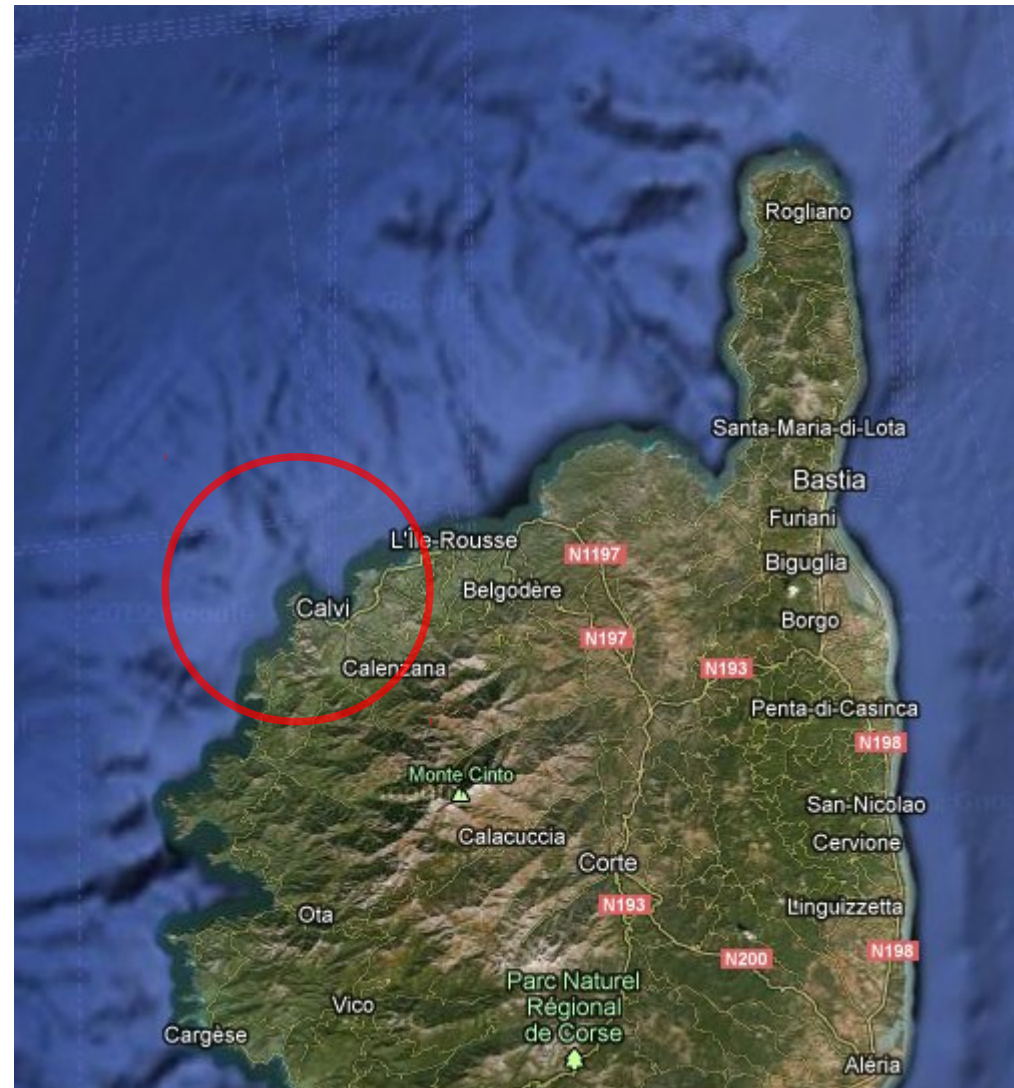
~30m de visibilité

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 Strebé...



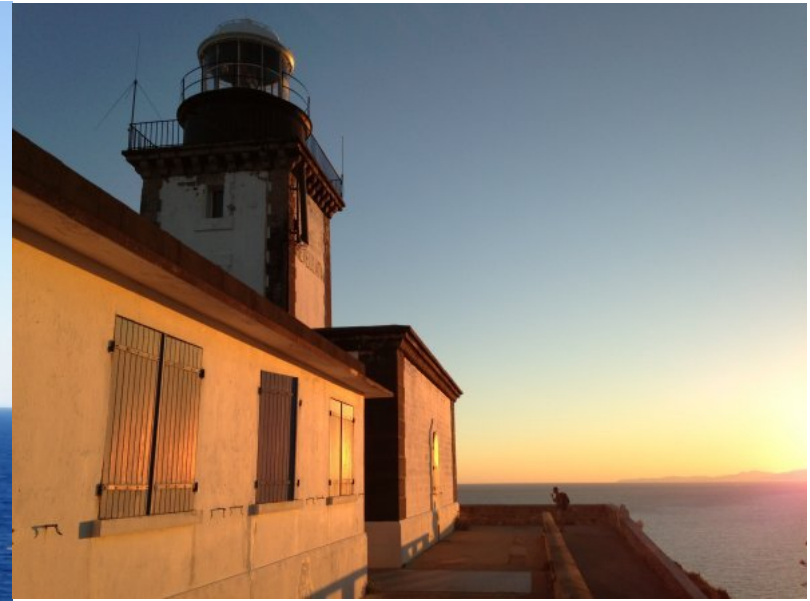
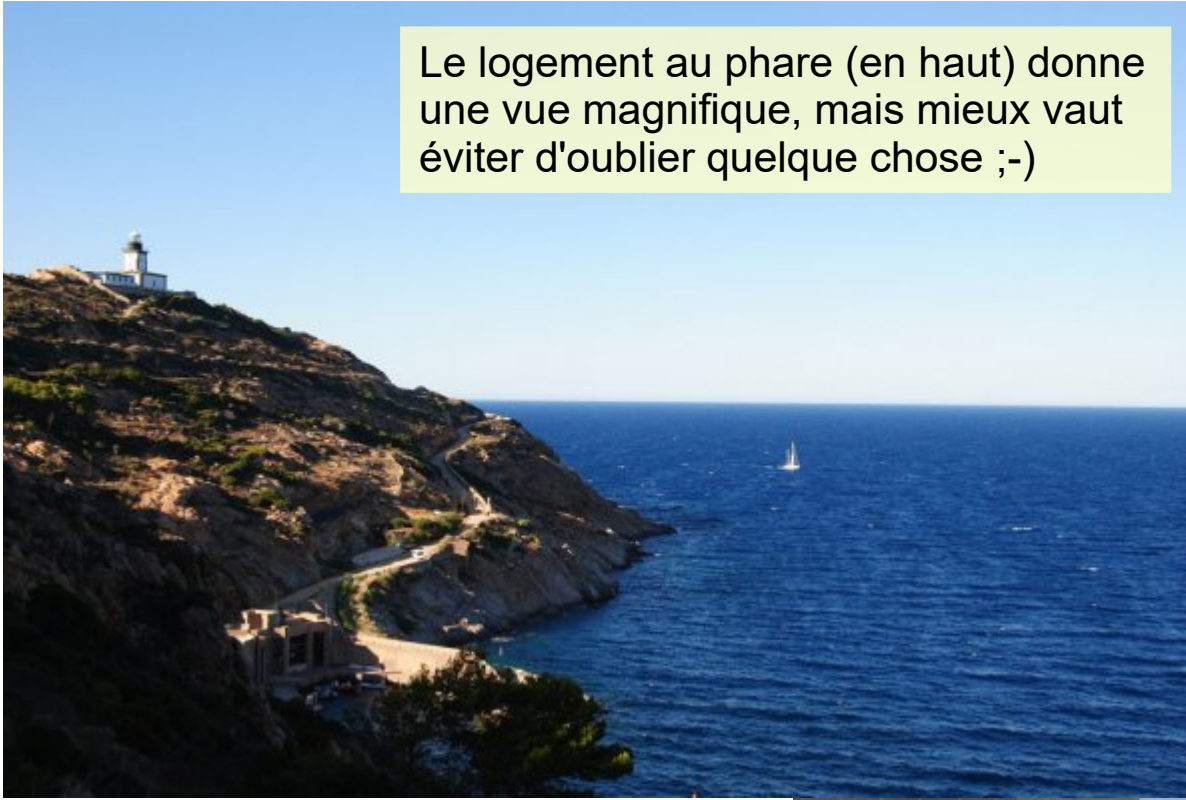
Le phare et sa vue
imprenable sur les
alentours...

(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) : **720 €**
- Tarif accompagnateur : ***nous consulter***
(possibilité pour les accompagnateurs d'effectuer un vrai stage de plongée bouteille avec formation aux niveaux FFESSM)



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)
 - 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 Cadre Corse 2018

An underwater photograph showing a boat's hull and several divers. One diver is in the foreground, silhouetted against the blue water. The scene is dimly lit, with light filtering from above.

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

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

Organisation : Sébastien Léon

par email :
seb@cobaltsolutions.info

par téléphone :
06 98 99 08 42

28 juillet - 4 août 2018 Passage de niveaux 3, 4, MEF1
Stages Apnée CIBPL / CDA35 - 720 € (sauf vol)
pour que les moniteurs se fassent plaisir aussi !

Crédit photo : IsabelleFite