



FFESSM

VENDÉE | 85



17 et 18 octobre 2020

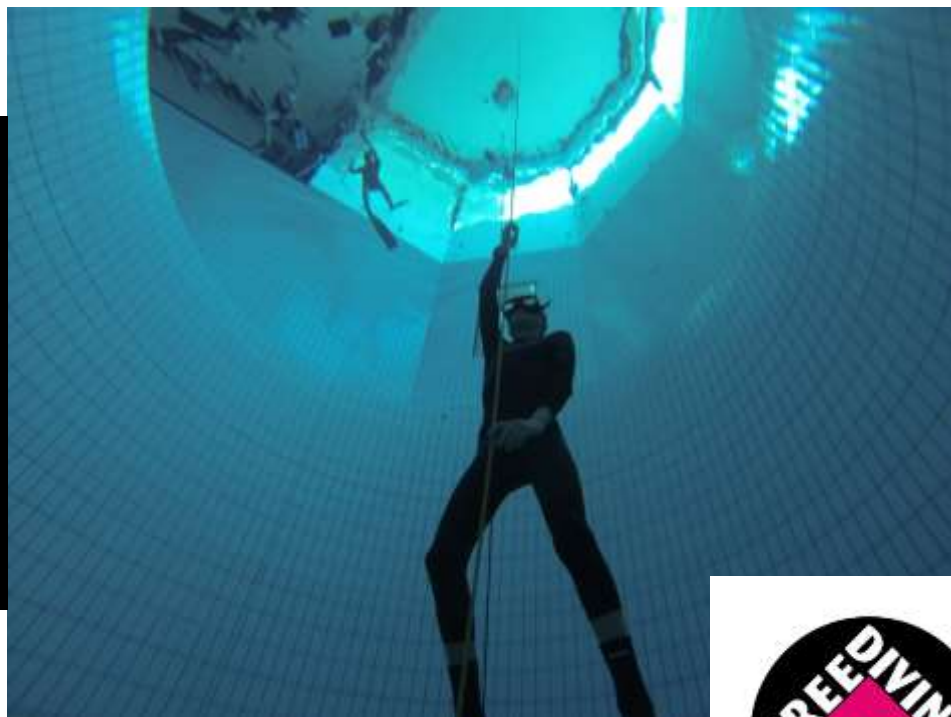
STAGE PROFONDEUR
PSM
A CIVAUX FOSSE -20m

Club n° 03850300

Contact : Philippe Delahaye mef2 psm tél : 06.64.80.77.44 mail :



1 stage , 1 hébergement ,
6 h de fosse
3h de piscine en 2 jours





LE SAMEDI 17

Programme prévisionnel du stage :

- Départ en covoiturage (le lieu sera en fonction des participants)
- 8 H00 RDV le Samedi (parking 1 et 2 hôpital des Sables).
- 10H30 arrivée à CIVAUX
- 11H Prise en main des Mobils home
- 11H10 à 11H30 briefing déroulement du stage présentation des activités, brief covid19
- 11H30 à 12H45 prévoir sa collation ou repas pour le midi , apéro du soir CESO
- 13H00 à 14H30 Entrée Piscine balnéo statique et balnéo, statique et bien être
- 14H30 à 15H15 cours en salle sur la compensation et techniques
- 15H15 à 15H45 Relaxation , étirements
- 16H à 17h30 Fosse , poids constant, free, atelier largable , compensation.....
- 17H30 pose 10" récup ,hydratation ,collation fosse **en 2 groupes COVID19 oblige**
17h45 à 18H50 suite Fosse .
19H sortie Fosse



LE DIMANCHE 18

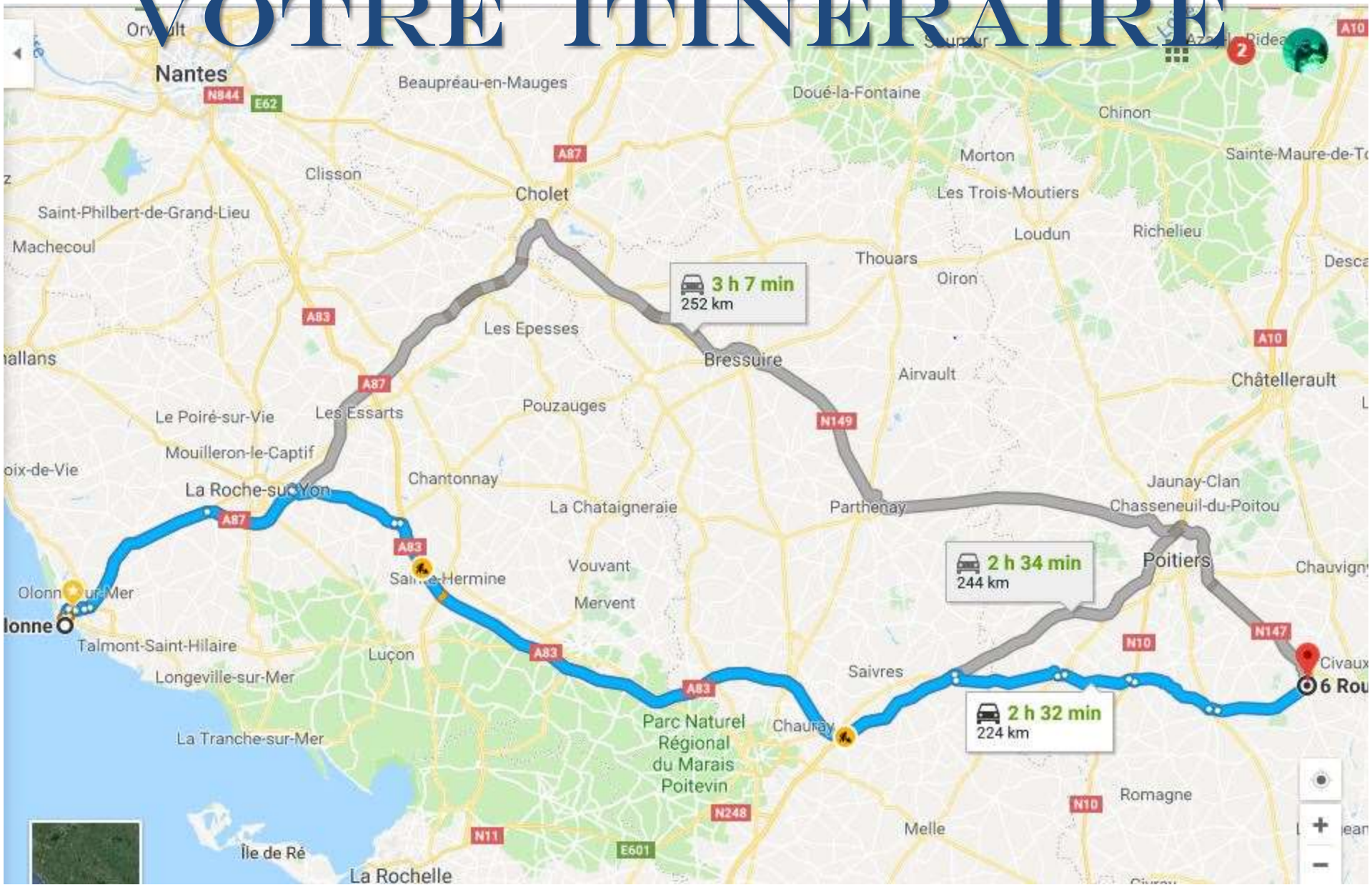
- Programme prévisionnel du stage :
- 8H30 à 9H00 Petit déj en commun
- 9H00 à 9H15 nettoyage mobiles home
- 9H15 à 9H45 cours en Salle
- 10H à 11h 55 entrée Piscine compensation divers, dynamique , divers
- 10H00 Accès Fosse
- 10H15 à 11H30 travail sur les ateliers
- 11H30 collation, hydratation 10'' distanciation ? 2 groupes décalés
- 11H45 à 12H45 Fosse (poids constant, avec et sans palmes, immersion libre, ceinture largable psm, gueuse légère , sauvetage, verticalité PSM et exercices, mono palme, canards psm, 2 jambes, en arrière)
- 13H Sortie Fosse
- 13H15 Débrief et retour Sables d'Olonne . FIN de stage

Grand merci à tous

A PREVOIR

- POUR LE STAGE PREVOIR : Masque COVID19 le gel sera fourni par le CESO
- - **plomb de cou**
- - Palmes, masque, maillot, (tuba Psm)
- pince nezShorty facultatif à rincer avant mise à l'eau)
- - bloc note, crayon, otovent et ballon
- - De l'eau ou boissons et de quoi grignoter, glacière pour vos repas
- **REPAS ET BOISSONS**
- **Hors l'Apéro du samedi soir offert par le CESO**
- **Vous prévoyez vos collations et boissons chacun peu prévoir du thon en boîte ,des pattes ,une entrée ,dessert pour le repas du samedi soir en commun.**
- REPAS de la veille Privilégiez des sucres lents (pâtes.....+ une bonne hydratation
- Bien entretenir vos sinus et oreilles 8 jours avant (voir vos encadrants)
- - pour le covoiturage voir entre vous (frais autoroute et essence)
- Pour votre couchage rien à prévoir sauf vos serviettes de toilette

VOTRE ITINERAIRE





DOSSIER D'INSCRIPTION FOSSE DE CIVAUX (-20m)

eau 32°

Nom : Prénom:

Niveau d'apnée :

Expérience en fosse ou en apnée « verticale » votre profondeur maxi :

N° de Licence : RIFA A ou PSM..... OUI NON.....

Club d'appartenance :

Votre Tél : votre mail :

Personne à prévenir en cas d' accident :

Pour les mineurs : autorisation parentale Obligatoire

Son Tél : Émail :

Avez-vous un traitement médical :

Avez-vous des problèmes de compensations :

Avez-vous eu la covid19.....Avez-vous de la fièvre, perte du gout.....

Avez-vous été en contact avec des personnes ayant eu la covid19 récemment.....

Je m'engage à respecter les consignes des encadrants bénévoles et de la fosse du centre Abysséa, notamment en termes d'organisation du groupe et de sécurité

DATE :

SIGNATURE :

IMPORTANT



Vous devrez être en possession :

- Un certificat médical signé par un médecin du sport , de moins d'un an à la date du stage.
- La licence 2020/2021
- Autorisation parentale (pour les mineurs)

Le coût du Stage (hébergement, 6h fosse, piscine, Balnéo....

est de : 120€ par personne pour les personnes hors club.

“ “ “ 90€ par personne pour les membres club (licence complète à 145€)

“ “ “ 60€ par personne pour les encadrants du stage

- payable par 2 chèques à l'ordre du CESO, dont 50% lors de l'inscription (non remboursable en cas de désistement) le solde sera encaissé après le stage . Les dossiers doivent être complets avant le stage.

Attention le nombre de places est limité (16 apnéistes).

Et 4 encadrants profondeurs soit total de 20 personnes