

Prochain stage de la Commission Apnée Lifras

Estartit, Espagne

Ce stage est proposé aux membres affiliés à la Lifras en ordre de théorie et piscine pour les débutants afin de découvrir les plaisirs de l'apnée avec relaxation, vous perfectionner et découvrir des endroits magiques comme de magnifiques grottes lumineuses avec des profondeurs dès 5m et au-delà pour les plus perfectionnés mais également plonger sur épave. L'encadrement sera assuré par l'organisateur (Willem Frédéric Instructeur CMAS III mais également par d'autres Instructeurs confirmés).

Au programme de la semaine, arrivée le samedi 20 juillet dès 15h à l'hôtel Flamingo à l'Estartit C/ Esglesia n°112. Départ le samedi 27 juillet à 11h.

Le dimanche, récupération de la fatigue du voyage, préparation et briefing de 10h à 12h au bar à coté de la réception pour notre stage de la semaine, avec distribution des tâches pour chaque instructeur encadrant et présentation de chaque personne participant au stage.

Du lundi au vendredi, chaque matin, apnée au départ du bateau de la Sirena (départ groupé de l'hôtel à 10h et re-

tour vers 13h, libre l'après-midi pour profiter de votre famille). Au menu de la semaine : préparation à l'apnée pour les débutants, perfectionnement pour les confirmés et formation pour les futurs encadrants avec passage de brevet pour chaque niveau tout au long de la semaine, en toute décontraction. Les apnées se feront entre 5 et 40 m, en fonction du niveau de chacun. Pour les passages de brevets, n'oubliez pas de commander via votre club votre carte de préparation de brevet avec le cachet du club, votre nom, visite médicale et ECG inscrits sur cette carte. N'oubliez pas non plus que pour homologuer

Du samedi 20 au samedi 27 juillet 2019



le brevet S2, il vous faut avoir reçu le brevet CFPS (renseignements auprès de la Lifras). Notez également que pour devenir Instructeur apnée, il vous faut participer à des stages officiels de la commission apnée Lifras.

Ni le trajet de votre domicile vers l'hôtel ni l'assurance annulation pour votre séjour ne sont compris dans le prix du voyage. Vous pouvez vous arranger en co-voiturage ou partir en avion via Gerone, puis par taxi ou location de voiture. Estartit est très touristique : rues piétonnières et de très nombreux commerces. Il y a une chouette piscine à l'hôtel avec bar et transats.

Le séjour comprendra l'hôtel en pension complète (petit-déjeuner buffet, repas de midi et buffet le soir).

Pour l'apnée, prévoir : palmes apnée, chaussons, combi entre 3 et 5mm, masque, tuba avec mousse pour la flottabilité, ceinture sans les plombs (il y en a sur le bateau) et matelas yoga si vous le désirez. Si vous deviez racheter un masque ou autre, il y a des magasins de plongée à Estartit.

Pour les encadrants et futurs encadrants Instructeurs, prévoir en plus : une bouée, cordes 30 m à 40 m avec mousquetons et d'autres cordes pour vous attacher au bateau ou rocher, plombs pour lester les cordes de fond.

FORMULE A (610 €)

Hôtel pension complète, stage apnée complet + bateau et plombs + encadrement au stage

FORMULE B (490 €)

Hôtel pension complète comme accompagnant et membres de la famille.

FORMULE C (390 €)

Hôtel pension complète comme accompagnant enfant de 2 à 12 ans.

Il y a 30 places maximum sur le bateau pour le stage, encadrants compris...

Ne tardez donc pas !

- Pour réserver, effectuez un acompte de 400 € pour inscription et 390€ pour la formule enfant selon la formule par paiement individuel sur le compte de la Lifras BE10 0013 8656 6904, en mentionnant votre nom, formule A, B ou C et en inscrivant «Stage Apnée Estartit juillet 2019».

- attention, pour l'inscription et pour la bonne gestion des chambres, avant le paiement de l'acompte, téléphoner au responsable Willem Frédéric 0475/64.59.74 pour transmettre obligatoirement vos coordonnées et modalités pour les chambres (attention, obligatoire)

Seul le paiement complet fera office d'inscription.

- Pour tout renseignement complémentaire, je vous demande de me contacter exclusivement par téléphone, au 0475/64 59 74...et non par mail.

Les inscriptions se feront uniquement via un lien que la Lifras aura mis à votre disposition sur la page facebook ou sur le site de la Lifras. Pensez aussi à mentionner votre brevet apnée actuel.

- clôture des inscriptions le vendredi 10 mai 2019. Le solde sera payé au plus tard pour cette date pour la bonne organisation et gestion des factures de l'hôtel et du bateau.

Une assurance annulation n'étant pas comprise dans le prix du voyage, veuillez à en souscrire une.

Celle-ci vous permettra, le cas échéant, de bénéficier du remboursement de votre voyage.

Frédéric Willem (organisateur, responsable du voyage et président de la commission apnée Lifras)

