

### Lieu :

Banuyls-sur-Mer avec la structure **PlongéeBleue**

10, quai George Petit – 66 650 Banuyls-sur-Mer - [www.plongeebleue.com](http://www.plongeebleue.com)



### Objectif du stage :

Ouvert à tous quelque-soit votre niveau, ce stage s'adresse autant aux débutants, experts, initiateurs, amoureux de l'apnée qu'à ceux qui souhaitent en découvrir les pratiques verticales et souhaitent progresser. Ce stage est aussi ouvert aux non licenciés fédéraux.

Ce stage est limité à 15 personnes hors encadrement



**Gueuze lourde**



**Poids variable**



**Immersion libre**



**Sauvetages**



**Poids constant**



### Programme :

	<b>SAMEDI 14 septembre</b>		<b>DIMANCHE 15 septembre</b>
HORAIRE	Lieu : Centre de plongée au port	HORAIRE	Lieu : Centre de plongée au port
9:00-9:30	Accueil / présentation et briefing au centre "Plongée Bleue"	8:00 AM	Rendez-vous au port
10:30 AM	Embarquement sur le zodiac	8:30 AM	Embarquement sur le zodiac
12:30-14:30	retour et pause déjeuner	10:30-11:00	retour et pause déjeuner
14:30-16:00	Cours, séance d'étirements, relaxation, discussion libre	14:30	Préparation dernière sortie
16:45	Embarquement sur le zodiac	15:00	Embarquement sur le zodiac
19:00	Retour, débriefing, point sur la journée	17:00	Retour, débriefing, point sur la journée

### Encadrants :

Sébastien Laplagne (MEF2 – JFAp 2 - IRA) – Isabelle Oxoby (MEF1) – Roland Guezennec (MEF1) – Didier Fioramonti (MEF1)