

APNÉE

APNÉE ENTRAÎNEMENT

Vous êtes en possession d'un brevet apnée?

3 séances piscine apnée vous sont réservées, les mardis et jeudis de 20 à 21h30 et les dimanches soir de 19h à 20h30. **Prix:** 25€ la séance (sans carte de membre bronze).

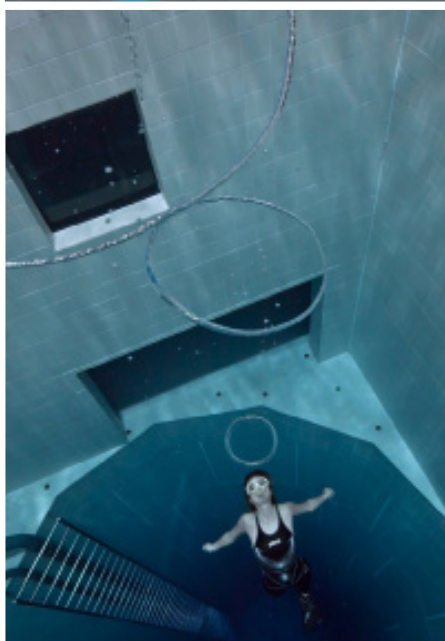
Bénéficiez de tarifs préférentiels en devenant membre "bronze" (20€/an):

1 séance: 22€ ou abonnement de 10 séances: 195€ (validité: 4 mois).

Créez votre profil sur www.nemo33.resengo.com et indiquez votre niveau dans l'onglet "brevet". Réservez vos séances online, en cliquant sur "webshop".

Le contrôle et la validation de votre brevet sera effectué lors de votre premier passage.

Des questions? Envoyez un e-mail à pool@nemo33.com



FREEDIVING GROUP À NEMO33

Les sessions sont supervisées par un instructeur breveté visiteur (freediving), **assuré et responsable de son groupe de plongeurs brevetés et assurés.**

En louant l'espace, l'instructeur breveté freediving responsable, assure l'encadrement du groupe et déclare que chaque plongeur a bien pris connaissance des règles de sécurité pour la pratique de l'apnée à NEMO33.

- AUTORISÉ: L'apnée en immersion libre et l'apnée en poids constant.
- INTERDIT: L'apnée en poids variable/PAS DE GEUSE.
- PAS d'appareil lesté.

De son coté NEMO33 requiert un SECURITY SCUBA DIVER interne à 5 mètres.

HORAIRES FREEDIVING GROUP

valable toute l'année

- **SAMEDI** matin de 8h à 10h
- **SAMEDI** après-midi de 16h à 18h
- **SAMEDI** soir de 20h à 22h
- **DIMANCHE** matin de 8h à 10h
- **DIMANCHE** après-midi de 16h à 18h

Plus d'infos: event@nemo33.com

TARIFS FREESDIVING GROUP

510€ TTC par réservation pour 15 plongeurs (au delà de 15 plongeurs, supplément: 34€/pers/2 heures)

- **En fonction des disponibilités**
- **Session de 2 heures**
- **Maximum 25 personnes**
- **Brevet et assurance exigés**
- **Réservation:**

www.nemo33.resengo.com

COURS ET PASSERELLE D'APNÉE

renseignements: aca@nemo33.com

Plus d'infos sur: www.nemo33.com

Règles de sécurité pour la pratique de l'apnée à NEMO33

1. La séance réservée aux apnéistes (FREEDIVING EVENT) est sous la surveillance et la responsabilité d'un instructeur apnéiste **VISITEUR** (assuré).
Le respect de ses recommandations est indispensable.
2. Le prix est de 34€ par personne pour 2 heures. Ce prix ne comprend que l'accès à NEMO33 et pas une éventuelle assurance que les participants s'engagent à détenir. Les participants doivent être titulaires d'un brevet d'apnée et équipés de leur propre matériel. Les participants s'engagent à respecter les règles des fédérations d'apnée dont ils sont brevetés, complétées des règles propres à NEMO33. Si un conflit devait survenir entre celles-ci, les plus sécurisantes seront d'application.
3. Ils sont tous validés dans leur pratique par un CERTIFICAT MÉDICAL de moins de 12 mois.
Utilisation systématique du BUDDY SYSTEM : Un apnéiste en surface suit visuellement et exclusivement son camarade apnéiste pendant toute la durée de la plongée jusqu'à 1 minute après la sortie de celui-ci et son signe "OK". Lors de la remontée, l'apnéiste "surveillant" accompagne le retour depuis -10m jusqu'à la surface.
4. Respecter les INTERVALLES de SURFACE :
Jusqu'à -20m : L'intervalle de surface sera calculé en fonction du temps de plongée.
(intervalle de surface minimal en minutes = 3 x le temps de plongée).
Au-delà de -20m : L'intervalle de surface est calculé en fonction de la profondeur atteinte
(intervalle de surface en minutes = la profondeur atteinte divisée par 5).
5. **AUTORISÉ** : L'apnée en immersion libre et l'apnée en poids constant
INTERDIT : L'apnée en poids variable : PAS de gueuse, PAS d'appareil lesté.
6. L'apnée STATIQUE ne peut se faire qu'en surface sous la surveillance active d'un buddy
7. Respirer de l'AIR sous PRESSION est TRÈS dangereux pour les apnéistes.
Aussi, l'accès aux grottes est interdit.
8. Les apnéistes s'engagent à respecter les conseils suivants :
 - Je pense à la sécurité (Tel 112 + DAN 0800.12382 + présence O2)
 - Pas de prise d'alcool ou de drogue avant l'apnée
 - Je communique les infos sur mon état de santé actuel
 - Je vérifie l'état de mon matériel
 - J'ajuste mon lestage pour être positif à la moitié de la profondeur prévue
 - Je participe au briefing
 - Je m'échauffe avant de plonger
 - Je me rends visible
 - J'informe mon buddy du temps et de la profondeur de l'immersion
 - Je reste en contact avec mon buddy en apnée statique + point d'appui
 - Je ne fais pas d'hyperventilation
 - Je pense à m'hydrater
 - J'entame l'immersion sans tuba
 - Je suis attentif à la non réponse ou lâcher de bulles chez mon buddy = danger
 - Je pratique l'assistance à -10m
 - Je pense à compenser le masque et les oreilles sans forcer
 - Besoin de respirer = remontée sans accélération
 - Je regarde mon buddy dans les yeux jusqu'à sa reprise de respiration
 - De retour en surface, je fais une inspiration complète puis des expirations passives et inspirations complètes
 - Sortie main sur la bouée ou en appui
 - J'écoute mon corps (malaise ou froid = sortie)
 - Je préviens quand je sors de l'eau
9. L'objectif est le **ZÉRO INCIDENT** !

À ce titre, **AUCUNE SYNCOPE, AUCUNE SAMBA, AUCUNE PERTE DE CONNAISSANCE** même PASSAGÈRE ne seront tolérées.

L'éventuel auteur sera exclu définitivement. Et connu comme tel.

