

## **STAGE D'APNEE - UMBERTO PELIZZARI - CALA MONTJOI 2019**

### **INFORMATIONS**

Le pluri-recordman mondial d'apnée Umberto Pelizzari organise à CALA MONTJOI (Espagne) un stage d'apnée du **23 juin au 28 juin 2019**.

Le stage, véritable "FULL IMMERSION" d'apnée durera environ dix heures par jour, et se déroulera en deux parties:

\* Pratique dans l'eau: Poids constant, poids variable, et immersion libre.

\* Théorie: Techniques de respiration, techniques de relaxation et de concentration, techniques de palmage, de compensation, réalisation de tableaux d'entraînement, gymnastique tubaire, syncope et samba, entraînement physique et spécifique, films techniques, records etc...

Tous les apnéistes seront filmés et leur technique de descente sera commentée et corrigée en vidéo.

Umberto Pelizzari en personne donnera tous les cours d'apnée et sera dans l'eau avec ses moniteurs pendant toutes les épreuves pratiques.

Le stage est ouvert pour les apnéistes de tous niveaux, des débutants aux sportifs de haut niveau.

L'important est qu'il n'y ait pas de problèmes de compensation.

Le stage se déroulera de manière suivante:

DE 9h00 à 12h00: Mer

De 12h00 à 14h00: Piscine

De 14h30 à 17h00: Théorie

DE 17h30 à 19h30: Mer

Le programme peut changer en fonction des conditions météo.

Le stage commencera le dimanche 23 juin, par une réunion d'information technique, à 19h00. Il vous sera présenté le stage, le staff et les élèves seront répartis par groupe en fonction de leurs niveaux.

Le stage se terminera le vendredi 28 juin après l'entraînement en mer et le repas du midi.

#### **LIEU DU STAGE ( [www.montjoi.com](http://www.montjoi.com) )**

Le stage à lieu dans le village de vacances de CALA MONTJOI, carretera la ROCA à Roses, Espagne. (A 7 km du centre de Roses, dans le Parc National du Cap de Creus)

Accès:

Cala Montjoi, Figueras, environ 25 km

Cala Montjoi, Girona, environ 60 km

Cala Montjoi, Barcelona. environ 160 km

Cala Montjoi, Perpignan, environ 70 km.

#### **Aéroports:**

Barcelona, Perpignan, Girona

#### **Stations de trains:**

Figueras, Perpignan, Girona, Barcelone

#### **Autobus:**

Barcelona- Roses;

Figueras - Roses;

#### **De Roses à Cala Montjoi.**

Voiture ou Taxi

#### **Informations:**

Techniques: Marco Circosta, Tél: 06 78 28 02 14, Fax: 04 94 57 92 56, e-mail:

[marcocircosta@hotmail.com](mailto:marcocircosta@hotmail.com)

Sergi Navarro: e-mail: [info@montjoi.com](mailto:info@montjoi.com)

### **Conditions de réservation du stage.**

L'inscription sera effective et confirmée à réception des documents suivants:

- Formulaire d'inscription
- Règlement de l'acompte de 600 € confirmé par notre banque.
- Document d'information sur le stage dûment complété et signé.

### **Conditions d'annulation du stage.**

La date limite d'annulation, donnant lieu au remboursement de l'acompte, est fixée jusqu'à 2 mois avant (60 jours) à minuit. Passé cette date, il ne sera plus possible de récupérer l'acompte.

L'annulation ne sera recevable que par mail ( info@montjoi.com ), ou par courrier recommandé (TC Eurovillage Cala Montjoi Apto de Correo 6, 17480 Roses Espagne)

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage, notamment si le minimum de 18 participants n'est pas atteint. La date maximum de l'annulation est fixée au **23 avril 2019** à minuit.

### **Documents à présenter au plus tard à votre arrivée, le 23 juin 2019.**

- Pièce d'identité
- Certificat médical de non contre indication à la pratique de la plongée sous marine et/ou l'apnée, de moins de un an.
- Une assurance en Responsabilité civile et individuelle accident, couvrant la pratique de l'apnée et/ou la plongée.

Il est possible de souscrire cette assurance sur place pour la durée du stage ( 15€)

Attention, l'assurance fédérale de la FFESSM, ne couvre pas les accidents individuels corporels, sauf si une complémentaire loisir a été contractée.

Je soussigné certifie avoir pris connaissance des conditions de réalisation du stage.

Nom:

Prénom:

Date:

Signature: