



# Mifsud Angers 2010



## STAGE INTER RÉGIONAL D'APNÉE

Animé par STÉPHANE MIFSUD

Du 15 au 18 AVRIL 2010 à ANGERS

Stage inter régional d'apnée organisé par le club angevin ACPC avec le soutien du Comité Interrégional Bretagne Pays de la Loire de la FFESSM et animé par Stéphane MIFSUD, multi recordman d'apnée, détenteur du record mondial d'apnée statique avec 11'35 en juin 2009.

Avec les parrainages de la ville d'Angers, Ethic-Etapes, la Région Pays de la Loire, La Bulle, la Banque Populaire Atlantique, Azur Graphique et Scania.

### Description :

Ce stage intensif de 3 jours vous permettra de progresser dans toutes les disciplines de l'apnée :

Pratique en piscines et carrière (-28m max.) : *apnée statique, apnée dynamique avec et sans palmes, poids constant et poids variable, immersion, virages, ...*

Théorie : *lestage, techniques de palmage, de compensation et de ventilation, maîtrise de soi et relaxation, les risques en milieu naturel, la préparation physique, débriefings vidéo, ...*

(Voir programme détaillé ci-joint)

### Hébergement/repas:

Pour des raisons d'horaires, de cohésion et de convivialité, tous les participants seront hébergés en pension complète au centre **Ethic Etapes** du Lac de Maine à Angers en chambre 4/5 lits du jeudi soir au dimanche matin.

### Tarif :

Le **tarif stagiaire** est fixé à 180€, hébergement et repas inclus (du jeudi soir au dimanche midi).

Joindre avec votre inscription 2 chèques à l'ordre de l'**ACPC** :

- **un acompte de 40€** (débit) - débité fin décembre 2009

- **un montant complémentaire de 140€** (qui sera débité début avril 2010)

**Annulation** : L'ACPC, avec l'avis du CIBPL, pourra annuler le stage en cas de force majeure (pandémie,...). Le stage pourra alors être reporté ou les sommes versées remboursées en accord avec le CIBPL.

**Désistement** : En cas de désistement avant le 31 mars 2010, le remboursement du montant complémentaire pourra être effectif si le remplacement du participant qui s'est désisté est réalisé.

### Inscription :

L'inscription sera faite pour la durée totale du stage.

Ce stage est réservé aux licenciés FFESSM (priorité au CIBPL jusqu'au 31/12/09), le nombre de place est limité à 44 stagiaires (*sélection suivant le critère d'ordre d'arrivée des demandes*). L'inscription sera confirmée par email.

Les inscriptions seront ouvertes aux autres comités de la FFESSM à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2010.

Clôture des inscriptions le 31 mars 2010.

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION :

Fiche d'inscription dûment remplie et paiement à retourner **avant le 31 mars 2010**, pré-requis :

- Licence FFESSM 2010 en cours de validité,
- Certificat médical valide de non contre indication à la pratique des activités subaquatiques (ou apnée),
- Carte FFESSM des niveaux apnée le cas échéant.

Renseignements : [h.dutasta@9online.fr](mailto:h.dutasta@9online.fr)

et sur <http://www.acpc49.com/documents/mifsud.pdf>

**DEMONSTRATION PUBLIQUE d'APNEE de STEPHANE MIFSUD le 15 AVRIL A 17H00  
PISCINE JEAN BOUIN - ENTREE LIBRE**





# Mifsud Angers 2010



# CIBPL COMMISSION Apnée

## STAGE APNÉE animé PAR STÉPHANE MIFSUD

Du 15 au 18 AVRIL 2010 à ANGERS

### FICHE d'INSCRIPTION

à renvoyer à :  
**clôture des inscriptions : 31 mars 2010**  
(NB : voir dates d'inscription sur fiche d'accueil)

Henry DUTASTA  
9 rue de la fontaine  
49220 GREZ-NEUVILLE

Nom	Prénom
Email	Tél
Adresse (n°, rue, CP, Ville)	
Club	N° Club
n° licence	date certificat médical
majeur OUI / NON →	Si NON autorisation parentale à fournir
brevets FFESSM RIFAA ( OUI / NON ) Autres brevets :	

#### Je m'inscris :

Je joins 1 chèque d'acompte de **40 €** et 1 chèque d'un montant de **140 €** à l'ordre de l'**ACPC**, en règlement du stage d'**apnée** du **15, 16, 17 et 18 avril 2010**.

J'ai pris connaissance des clauses ci-dessus (notamment tarif, annulation, désistement) que j'accepte et des dates et heures des séances qui constituent le programme de formation.

Je présenterai lors de la séance d'accueil les documents pré-requis : licence FFESSM 2010, certificat médical valide, cartes des brevets FFESSM. Sans ces justificatifs (licence et certificat médical) je ne pourrai en aucun cas participer au stage Mifsud Angers 2010.

→ Vous pouvez utilement envoyer une copie des documents pré-requis avec votre inscription.

→ Aucune inscription ne sera enregistrée par l'ACPC sans versement de la somme demandée.

→ Votre inscription sera confirmée par E-mail à réception de votre règlement, dans la limite des places disponibles. Des infos complémentaires : horaires d'arrivée, plans d'accès hébergement, piscines, matériel à prévoir, seront envoyées ultérieurement aux participants.

Date :

Signature :

	<b>PROGRAMME du STAGE du 15 au 18 avril 2010</b>	<b>MIFSUD Angers 2010</b>
--	--	-------------------------------

<b>Jeudi 15 avril</b>	<b>Thèmes</b>	<b>Lieu</b>
16h	Accueil de Stéphane Mifsud en gare d'Angers	Gare
17h - 18h30	Démonstration d' <b>apnée statique</b> par Stéphane Mifsud + <b>PUBLIC</b>	Jean-Bouin 25m
19h - 20h	Accueil des stagiaires arrivant le jeudi soir - Repas	éthic-étapes

<b>Vendredi 1 6</b>	<b>Thèmes</b>	<b>Lieu</b>
7h00	Petit déjeuner / Accueil des stagiaires	éthic-étapes
8h	Début du stage / Présentation des trois journées / tour de	éthic-étapes
8h30 - 9h30	Cours sur l'apnée par Stéphane Mifsud	Jean-Bouin 25m
10h - 12h	<b>Apnée dynamique</b> / vérification du lestage	Jean-Bouin 25m
12h30 - 13h30	Repas	éthic-étapes
14h - 14h30	Cours sur les risques d'accidents liés à l'apnée	piscine Baumette
14h30 - 16h	Séance de relaxation, puis <b>Apnée Statique</b>	Jean-Bouin 25m
16h30 - 17h00	"Break": Cours sur les progressions / Maitrise de soi /	Jean-Bouin 25m
17h00 - 19h	<b>Apnée dynamique</b>	éthic-étapes
19h - 20h	Repas	éthic-étapes
20h30 - 23h	Conférence sur l'apnée statique et l'apnée compétition / films + <b>PUBLIC + PRESSE</b>	éthic-étapes (Maine&Loire)

<b>Samedi 17</b>	<b>Thèmes</b>	<b>Lieu</b>
7h00	Petit déjeuner	éthic-étapes
8h - 9h30	Séance de relaxation, puis <b>Apnée Statique</b>	Jean-Bouin école
9h30 - 10h	"Break": Cours sur les progressions / Maitrise de soi / Travail mental	Jean-Bouin 25m
10h - 12h	<b>Apnée dynamique</b>	Jean-Bouin 25m
12h30-13h30	Repas	éthic-étapes / Carrière
14h00 - 15h00	Cours sur les risques en milieu naturel - organisation ateliers	Carrière
15h - 18h30	<b>Descentes en milieu naturel</b> : poids constant / gueuses L & XXL	Carrière
19h - 20h	Repas	éthic-étapes
20h30 - 23h	Débriefing des 2 premières journées / vidéos / Questions-réponses	éthic-étapes (Loire)

<b>Dimanche 18</b>	<b>Thèmes</b>	<b>Lieu</b>
7h00	Petit déjeuner	éthic-étapes
8h - 9h30	Séance de relaxation, puis <b>Apnée Statique</b>	piscine Baumette
9h30 - 10h	"Break": Cours sur les progressions / Maitrise de soi / Travail mental	piscine Baumette
10h - 12h	<b>Apnée dynamique</b>	piscine Baumette
12h30 - 13h30	Repas	éthic-étapes
14h00 - 15h30	Séance de relaxation, puis <b>Apnée Statique</b>	piscine Monplaisir
15h30 - 16h	"Break": Cours sur les progressions / Maitrise de soi /	piscine Monplaisir
16h00 - 19h00	<b>Apnée dynamique</b>	piscine Monplaisir
	Bilan – Evaluation - Clôture du stage	piscine Monplaisir

Ce programme est susceptible de subir quelques aménagements.