

Stage apnée week-end de l'ascension



Voyage

Le départ de Dunkerque est programmé mercredi 20 mai à 19h00 précises en face de la piscine Paul Asseman. Prévoyez d'arriver à 18h30 afin de charger le matériel dans les coffres. Le déplacement s'effectue en autocar couchette (les sièges basculent afin de se transformer en 2 hauteurs de couchettes) Prévoyez un oreiller et éventuellement un duvet pour les frileux.

Le car roulera toute la nuit avec des relais entre les 2 chauffeurs. Un arrêt est prévu vers 8h00 pour permettre de prendre un petit déjeuner (à la charge de chacun).

Le car arrivera directement au port vers 10h00

Sur place, les chauffeurs resteront à notre disposition pour les navettes entre les logements et le port. (avec des contraintes horaires liées au code du travail)



Pour le retour nous partirons de Hyères à 15h le dimanche afin de rentrer à dunkerque avant 8h00

Hébergement

Nous sommes hébergés dans le centre Odalys Agelonde de la Londe les Maures. Ce centre situé à 400m de la plage de l'Argentière et dispose de chambres doubles équipées d'une douche, WC et TV. Les repas du jeudi soir et du vendredi soir seront servis dans la cafétéria de la résidence. Les pique-nique des midis seront préparés par l'équipe de Stéphane Mifsud. Les autres repas seront à la charge de chacun.

Le site

Sa situation privilégiée, favorisée par un micro-climat, fait de La Londe une station climatique qui offre plus de **300 jours de soleil** par an. (prévoyez de la crème solaire et une casquette)

La commune, qui s'étire sur 7800 hectares, est recouverte au 2/3 de vignes et de forêts, et a su préserver son charme naturel : de douces collines qui descendent à la mer, ourlée de plages de sable blond, avec en toile de fond, Porquerolles, Port-Cros, et le Fort de Brégançon. La Londe les Maures est actuellement sous les lumières



de la Chaîne M6 avec la jeune (et talentueuse ...) Camilia- Jordana qui chante chaque semaine dans l'émission « Nouvelle Star »

Le parc naturel de Port Cros est un site extraordinaire avec une faune et une flore très riche (<http://www.portcrosparcnational.fr>).

Le matériel

Même si c'est la Méditerranée, même si l'eau peut paraître chaude, il est indispensable de disposer d'une combinaison complète (avec cagoule, gants et chaussons) de tuba, masque et palmes. N'oubliez pas de marquer votre nom sur l'ensemble des pièces.

Concernant la ceinture, prévoyez un lestage adapté à des plongées entre 5 et 20 mètres.

Tout votre matériel devra être réuni dans un sac et vos affaires « civiles » dans un autre car nous arriverons directement au port le jeudi matin et il serait dommage de mouiller votre tenue de soirée et vos sous-vêtements.

Lors des sorties en mer aucun sac de plongée ne sera embarqué sur les bateaux.



Le planning

2 plongées sont prévues les jeudi, vendredi et samedi et une dernière le dimanche matin. Nous avons à notre disposition 2 bateaux qui nous emmèneront sur les îles et sur les plages.

Un entraînement à l'apnée dynamique est proposé à la piscine de Hyères le vendredi soir par le club de Stéphane Mifsud (facultatif)

Mercredi	Jeudi 21 mai	Vendredi 22 mai	Samedi 23 mai	Dimanche 24 mai
	Petit déjeuner Car	Petit déjeuner Agelonde	Petit déjeuner Agelonde	Petit déjeuner Agelonde
		Transfert Agelonde/ Port	Transfert Agelonde/ Port	Plongée libre
	Arrivée Port			Sentier sous-marin
		1 ^{ère} plongée	1 ^{ère} plongée	de l'Argentière
	1 ^{ère} plongée			
		Pique-nique	Pique-nique	Pique-nique
	Pique-nique			
	Sieste	2 ^{ème} plongée	2 ^{ème} plongée	Départ Hyères (15h)
	2 ^{ème} plongée			
		Transfert Port/Agelonde	Transfert Port/Agelonde	
Départ Dunkerque	Transfert Port/Agelonde	Entraînement piscine		
(19h)	Dîner Agelonde	Diner Agelonde	Diner Libre	