

SAISON 2022

NOS GRAINES D'OCÉAN

14h30 - 17h30

Stage plongée libre

Lundi

Plage de Boulouris

La discussion du jour

Les petits équipements & la sécurité

Activités

initiation à la nage côtière en petit équipement
Jeux d'aisance aquatique
Circuit découverte du littoral

Débrief

Collation
Action environnement
Le Quizz du jour
Les petits équipements et sécurité
Quelles espèces rencontrées ?

Mardi

Plage de Camp Long

La discussion du jour

Découverte des espèces de Méditerranée

Activités

Initiation nage libre
Jeux d'aisance aquatique
"A la recherche de poulpito et de Bernard l'hermite"

Débrief

Collation
Action environnement
Le Quizz du jour
Identification des poissons et de leurs environnements
Quelles espèces rencontrées ?

Mercredi

Plage du Pourrousset

La discussion du jour

Découverte de l'Apnée
Histoire et pratique de l'Apnée dans le monde

Activités

Atelier Respiration & Relaxation
Parcours ludique en apnée
Exploration sous-marine

Débrief

Collation
Action environnement
Le Quizz du jour
Histoire et pratique de l'Apnée
Quelles espèces rencontrées ?

Jeudi

Plage de la Baumette

La discussion du jour

Balade côtière en mini scooter
Sublue
Sensibilisation environnement

Activités

Recherche de la vie cachée
Identification des espèces rencontrées
Nettoyer la mer

Debrief

Collation
Action environnement
Le Quizz du jour
La protection environnement
Je nettoie ma plage
Quelles espèces rencontrées ?

Vendredi

Secret spot

La discussion du jour

Baptême de plongée

Activités

Atelier de création artistique
"Dessine moi ce que tu vois"
Exploration des fonds sous marins en bouteille

Bilan de la semaine

Présentation des résultats
Remise des certificats
Charte "Nos graines d'Océan"
Goûter

SAINT RAPHAËL