

SAISON 2022

NOS GRAINES D'OcéAN

8h30 - 11h30

Stage plongée sous-marine

Lundi

Plage de Boulouris

La discussion du jour

Les petits équipements & la sécurité

Activités

Initiation à la nage et aux techniques d'immersion
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

Les bases de la plongée sous marine

Activités

Initiation avec scaphandre
Découverte de la plongée
Jeux d'aisance aquatique

Débrief

Collation
Action environnement
Le Quizz du jour
Notions théoriques
Quelles espèces rencontrées ?

Mercredi

Plage du Pourrousset

La discussion du jour

Découverte des espèces de Méditerranée

Activités

Evoluer en apesanteur
Recherche de la vie cachée
Exploration sous-marine

Débrief

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

Jeudi

Plage de la Baumette

La discussion du jour

Sensibilisation à l'environnement et sanctuaire pélagos

Activités

Atelier photo sous marine
Créez vous votre souvenir de la semaine !
Je nettoie ma mer

Debrief

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

Vendredi

Secret spot

La discussion du jour

Histoire et évolution de la plongée dans le monde

Activités

Recherche de la vie cachée
Sur les traces de poulpito
Exploration sous-marine

Bilan de la semaine

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

SAINT RAPHAËL

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
Découverte apnée
Jeux d'aisance aquatique
Nettoyer la mer

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

Sensibilisation environnement

Activités

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

Débrief

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

Jeudi

Plage de la Baumette

La discussion du jour

Histoire et pratique de l'Apnée dans le monde

Activités

Recherche de la vie cachée
Atelier photo sous marine
Créez vous votre souvenir de la semaine !

Debrief

Collation
Action environnement
Le Quizz du jour
Histoire et pratique de l'Apnée
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