



Piolenc, le 10 janvier 2012

Chère Présidente, cher Président,
Chère adhérente, cher adhérent,

Le Comité départemental du Vaucluse organise le :

Samedi 24 mars 2012
Complexe sportif, « Vie des associations »
26 700 PIERRELATTE

La DIV'ine journée : les femmes à l'honneur dans le Vaucluse !

En 2012, la FFESSM a mis les femmes à l'honneur ! Comme une déclinaison de cet item, le Codep 84 organise une journée durant laquelle de nombreuses thématiques « Femmes et plongée » seront développées. Cette journée, ouverte à toutes et tous les licenciés du Vaucluse, se découpera en 2 temps forts : ateliers en salle le matin et apnée/ sophrologie en piscine l'après-midi.

Nous vous demandons de bien vouloir en informer l'ensemble de vos adhérentes et adhérents.

Vous trouverez ci-joint le programme de cette journée, ainsi que le plan d'accès.

Les frais de participation à la DIV'ine journée sont de 12€ par personne, le solde étant pris en charge par le Codep 84.

Nous vous demandons de bien vouloir nous **retourner la fiche d'inscription dûment complétée, accompagnée du chèque d'inscription (à l'ordre du Codep 84 FFESSM) avant le 16 mars 2012** à l'adresse suivante : **Codep 84 FFESSM, espace Acampado, avenue Charles de Gaulle, 84420 PIOLENC**

Aucune inscription au repas ne sera possible le jour même

Préciser le nombre de participants et le nombre de repas (Ceci dans un souci d'organisation).

L'équipe organisatrice

Fiche d'inscription : journée du 24/03/2012

Nom :

Prénom :

N° de licence :

Club :

Nombre de participant(s) : x12 € =

(Chèque à l'ordre de Codep 84 FFESSM)

Le Codep propose, en fonction du nombre d'enfants inscrits, une équipe de BAFA pour s'occuper de vos enfants sur place.
Cette option (tarif : 10 € la journée) vous intéresse-t-elle ? OUI NON
(Entourez votre réponse, et précisez le nombre et l'âge des enfants)

« La DIV'ine journée : les femmes à l'honneur en Vaucluse »

Programme

24/03/2012

09h

Accueil café

09h45-11h45 : 3 ateliers thématiques tournants

Atelier n°1 : Physiologie et psychologie « les femmes et la plongée »

Animé par Eric BERGMANN, médecin hyperbare, membre du Comité Directeur National et François ROCHE, psychologue, psychanalyste - MF1/BEES1

Atelier n°2 : Le matériel de plongée « made in femmes »

Animé par Patrice VOGEL, magasin Vieux Plongeur

Atelier n°3 : Influence d'un certain « modèle social » sur la pratique féminine, idées reçues ?

Animé par Philippe PEYRUSSE, MF1/BES1, Moniteur Nitrox et Trimix et gérant de la SARL Plongée Passion à la Ciotat.

12h00-12h45 : Apéritif

12h45-14h: Repas sur place

14h15 - 16h30

Piscine de Pierrelatte (**Avec son maillot de bain et PMT**)

Séance de sophrologie puis apnée « relaxation »

Pour évacuer vos tensions, Apprendre à gérer vos émotions, Favoriser la confiance en vous et optimiser votre concentration, Venez découvrir les effets positifs de la sophrologie dans la pratique de l'apnée. Des sensations uniques de plaisir, de bien-être physique et mental.

Animée par Agnès CHEVALIER, MEF1 Apnée, vice-Présidente de la Commission apnée de Vaucluse, Aline LANDRIN, MEF1 Apnée, Sébastien GRANDJEAN, MEF1 Apnée, président de la Commission apnée de Vaucluse et Françoise MASSON, kinésithérapeute, Sophrologue.

17h-18h

Retour en salle pour une restitution autour des échanges en atelier le matin

Clôture de la journée !

Plan d'accès

- Adresse : Complexe sportif, avenue Pierre de Coubertin, 26700 PIERRELATTE.
- Depuis l'A7, sortie autoroute n°19 : BOLLENE puis direction Pierrelatte

