



ESPACE APNÉE

by espace
...mer



NOTRE STRUCTURE

Espace Mer, centre de plongée sous-marine à Giens (Var) a été fondé il y a 25 ans et depuis, il a poursuivi sans relâche son développement pour devenir aujourd'hui l'un des plus prestigieux centres de plongée de la Côte méditerranéenne. Vus de l'embarcadère, les îles et le Parc national de Port-Cros/Port-Cros se détachent de la mer. Nous sommes sur la Presqu'île de Giens, au centre de plongée sous-marine Espace Mer.

- Accueil de groupe plongée et apnée.
- Plusieurs bateaux à votre disposition afin d'adapter les sites en fonction de vos souhaits et du niveau de vos plongeurs.
- Proximité des sites de plongée de la Presqu'île de Giens et des épaves mythiques sans oublier le Parc national des îles Port-Cros/Port-Cros.



NOTRE MATÉRIEL

- 2 bateaux
 - * semi rigide 20 pers.
 - * aluminium 20 pers.
- 8 pendeurs
- 1 gueuse guidée
- 6 gueuses largables
- 40 équipements
- palmes carbonées
- ordinateurs cardio



- 1 parking privé
- vestiaires
- 1 douche
- bac de rinçage
- étendoirs



NOS THÈMES



PRANAYAMA
l'énergie du souffle
exercices de respiration



PREPA MENTALE
concentration, visualisation
pensées positives



TECHNIQUE
décomposition des gestes
propulsion, hydrodynamisme



CERTIFICATIONS
passages de brevets
devenez moniteur apnée



TRACTION BRAS
descentes force des bras
immersion libre



GUEUSE GUIDÉE
sensations grand bleu
remontée sur parachute



AMPHORES
plongez sur des amphores
2000 ans av J.C.



YOGA
étirements
renforcement musculaire



COMPENSATION
Mouthfil
Frenzel, BTB



VIDEO
cadre des descentes
visualisation, correctifs



SECURITE
surveillance binôme
connaissance des risques



DESCENTES PALMES
technique poids constant
correctifs



EPAVES
de nombreuses épaves
pour tous les niveaux



PORT-CROS
profitez des espèces du
parc marin national



RELAXATION
travail du relâchement
le lâcher prise



TEST MATERIEL
ordi avec cardio, pince-nez
palmes carbone, combinaisons



THEORIE
physiologie, entraînement
environnement, ...



SAUVETAGE
méthodes de sauvetage
gestes de premiers secours



GUEUSE LARGABLE
à l'écoute des sensations
système facile avec poulies



GROTTES
grottes et tunnels
pour tous les niveaux



STATIQUE
travail sur le mental
mesure des performances



Espace Apnée - Centre Espace Mer - 1 chemin du Bouvet - 83400 Hyères
04.94.58.94.94 - info@espace-apnee.fr - www.espace-apnee.fr

HEBERGEMENT ET RESTAURATION A PROXIMITE



■ Résidence de la Gabinière

- > Appartement (de 3 à 7 personnes)
accollé au centre de plongée
- > La Tour Fondue - 83400 Hyères - GIENS
- > Tél : +33 (0)4 94 58 22 86
- > Fax : +33 (0)4 94 58 11 63
- > Internet : www.residence-lagabiniere.com
- > Email : info@residence-lagabiniere.com



■ Camping de La Tour Fondue

- > Mobile home de 4 à 5 places
accollés au centre de plongée
- > Av. des Arbannais La Tour Fondue
83400 Hyères - GIENS
- > Tél : +33 (0)4 94 58 22 86
- > Fax : +33 (0)4 94 58 11 63
- > Internet : www.camping-latourfondue.com
- > Email : info@vacances-giens.com



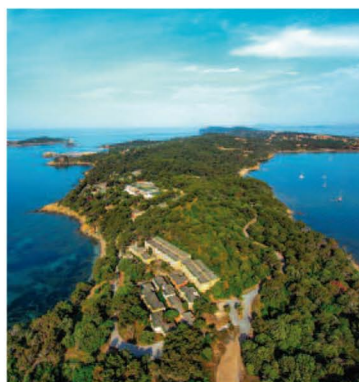
■ Camping de la presqu'île de Giens

- > Mobile home et chalet de 4 à 6 places
à 2 minutes en voiture
- > Av. des Arbannais La Tour Fondue
83400 Hyères - GIENS
- > Tél : +33 (0)4 94 58 22 86
- > Fax : +33 (0)4 94 58 11 63
- > Internet : www.camping-giens.com
- > Email : info@camping-giens.com



■ Belambra

- > Club de vacances Presqu'île de Giens
les criques : appartements à environ
10 minutes à pied du centre de plongée
- > Possibilité de séjour en pension complète
- > Belambra Presqu'île de Giens,
406 Avenue de l'Estère - 83400 Hyères
- > Tél : +33 (0)4 94 58 21 51
- > Internet : www.belambra.fr
- > Responsable commerciale :
Corinne Hautem
- > Email : corinne.hautem@belambra.fr
- > Tél : 06 70 88 89 72



■ Restaurant Ô Pélican

- > accollé au centre de plongée dans le
camping de la Tour Fondue ½ pension ou
pension complète
- > Tél : 04 94 66 94 35 ou 06 80 23 86 95
- > Email : opelican@orange.fr

■ Restaurant le Prado

- > Sur le port à 2 min. à pied du centre de
plongée ½ pension ou pension complète
- > Tél : 04 94 58 26 98 ou 06 13 12 24 63
- > ur dina64@orange.fr

■ Restaurant les trois îles

- > Sur le port à 2 min. à pied du centre de plongée
- > Tél : 04 89 79 78 07 ou 06 21 70 36 36