

## Bienvenue sur le site du Drenek Arvor !

Drenek Arvor est une association affiliée à la FFESSM dont le but est de promouvoir les sports liés à l'apnée. Situés à Caudan, dans le morbihan, nous bénéficions de sites privilégiés pour pratiquer nos activités, de Quiberon aux Glénan, en passant par les îles de Houat, Hoëdic et Groix.

S'inscrire au Drenek Arvor, c'est rencontrer d'autres pêcheurs et trouver l'équipier qui vous permettra de plonger en sécurité. C'est aussi bénéficier des infrastructures afin d'acquérir les gestes assurant l'aquaticité qui vous permettra d'être à l'aise en milieu naturel. Enfin, c'est partager l'expérience de chacun et apprendre plus rapidement ce que vous auriez mis des années à découvrir seul. Au Drenek Arvor, l'encadrement permet de pratiquer les activités ci-dessous:

Apnée D'une façon générique, l'apnée nous sert pour toutes les autres disciplines. Au Drenek Arvor, nous travaillons l'apnée par des exercices en piscine permettant d'améliorer l'apnée statique et dynamique, mais aussi la récupération et l'aquaticité.

Chasse sous-marine C'est l'activité la plus pratiquée par les adhérents du club. Elle nécessite bien évidemment un bon entraînement en apnée, mais aussi une très bonne adaptation au milieu naturel et pas mal d'expérience! En plus de l'activité pratique, nous donnons des cours théoriques, nécessaires à la connaissance de la réglementation, de la sécurité, du matériel, du comportement du poisson, .... Tir sur cible Bonne condition physique requise! Le tir sur cible réclame, en plus de la pratique de l'apnée, une bonne récupération (rapide et efficace) ainsi que beaucoup de concentration et de précision. Comme vous avez pu le voir dans l'historique du club, le Drenek Arvor organise occasionnellement des compétitions amicales de tir sur cible.