



FORMATION APNEISTE CONFIRME INDOOR "+"

Apnéiste confirmé et titulaire du brevet Apnéiste (A2), vous souhaitez progresser vers une parfaite maîtrise de vos apnées en milieu artificiel.

Lors des sessions théoriques, vous découvrirez l'impact de votre nutrition, les différentes filières énergétiques que vous mettez en oeuvre et comment les mobiliser. Anatomie, physiologie, adaptation du corps au milieu aquatique et à la pression... Les cours participatifs vous apprendront les réactions de votre corps à l'immersion. Ils seront également l'occasion d'évoquer les dangers de votre discipline, leurs facteurs aggravants, leurs conséquences et vous donneront les clés pour un maximum de performances, de plaisir et de sécurité.

A l'issue de cette formation poussée, vous aurez les bases indispensables pour mettre au point votre programme personnel d'entraînement quelque soit votre but, forme ou compétition, et pour devenir, à terme, l'expert de vos performances personnelles en apnée.

Objectifs - STA: 3'00" - DYN: 75m - Prof: -20m indoor



Formation officielle
FFESSM.
Votre Brevet:

12€
frais de port
compris

PLANNING DE LA FORMATION

2018												2019																														
Sept.			Oct.				Nov.			Dec.		Jan.		Fev.			Mar.			Avr.			Mai.			Juin.																
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

	Apnéiste Confirmé Indoor "+"	Ouvert aux titulaire d'un A3 / Apnéiste Confirmé Outdoor	Travail en Piscine et en Fosse
PISCINE	a) Cours théorique 1 b) Cours théorique 2 c) Cours théorique 3 d) Cours théorique 4 e) Tests physiques Indoor c) Examen théorique	Rifaa / recyclage -1an obligatoire	25 janvier - 20H30 / 22H00 01 mars - 20H30 / 22H00 29 mars - 20H30 / 22H00 03 mai - 20H30 / 22H00 17 et 24 mai 07 juin
O LIBRE	Apnéiste Expert Outdoor a) Tests physiques Outdoor b) Examen théorique	Ouvert aux titulaire d'un A3 / Apnéiste Confirmé Outdoor ayant suivi le cursus Apnéiste Confirmé Indoor "+ au cours de la saison	Stage Hyères 07 juin

Inscription à la formation conditionnelle:

- Licence à jour
- CACI conforme
- Niveau Apnéiste Confirmé de plus de 3 mois



APNEAQUATIR DUNKERQUE - La passion de l'apnée



Possibilité pour les participants à cette formation et au stage à Hyères d'évoluer vers un niveau Apnéiste Expert en Eau Libre...
Sous réserve de valider les minimas requis lors du stage, bien entendu!

