



FORMATION APNEISTE INDOOR

Débutant(e), vous souhaitez découvrir l'apnée en piscine, connaître les principaux effets du milieu aquatique sur le corps. Vous êtes sensible aux dangers de ce sport atypique et avez envie de savoir vous prémunir des incidents: vous voulez progresser en toute sécurité!

Cette formation se déroule en modules théoriques et pratiques. Elle a lieu exclusivement en piscine et à faible profondeur et propose de découvrir les 2 disciplines majeures de l'apnée: l'apnée statique et l'apnée dynamique.

Les notions théoriques y sont simplifiées afin de permettre au plus grand nombre de se saisir des principes fondamentaux de ces disciplines. L'accent y est mis sur le plaisir et la sécurité, tant pour soi que pour les autres.

Les modules pratiques vous permettront une progression rapide pour un plaisir maximum.

A l'issue de cette formation, après un an de pratique et selon vos envies, vous pourrez vous former au niveau Apnéiste Confirmé ou à l'encadrement en devenant Initiateur Entraîneur Niveau 1.

Objectifs - STA: 2'00" - DYN:50



**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

PISCINE	Apnéiste Indoor	<i>Ouvert à tous</i>	
	a) Cours théorique 1		9 novembre - 20H30 / 22H00
	b) Cours théorique 2		7 décembre - 20H30 / 21H30
	c) Examen théorique		7 décembre - 21H30 / 22H00
	d) Tests physiques Indoor		14 décembre - 20H30 / 22H00: Statique - 18 décembre - 20H30 / 22H00: Dynamique

Inscription à la formation conditionnelle:

- Licence à jour
- CACI conforme



APNEAQUATIR DUNKERQUE - La passion de l'apnée



FFESSM

APNÉE