



FORMATION APNEISTE EN EAU LIBRE

Vous souhaitez découvrir le milieu naturel en toute sécurité, accompagnés par vos encadrants. Lors de sessions théoriques, vous découvrirez les principaux effets de la pression sur le corps, les incidents liés et leur prévention, afin de pouvoir pratiquer en toute sécurité.

Les sessions pratiques seront l'occasion de mettre en oeuvre vos connaissances et de découvrir de nouvelles sensations en accédant à la troisième dimension!

Ces premiers pas en milieu artificiel vous permettront de découvrir la profondeur puis, après un peu de pratique, vous accéderez à l'environnement marin. Vous pourrez pratiquer en binômes de mêmes niveaux, lors de sorties encadrées. Vous pourrez également participer à des randonnées Subaquatiques en autonomie.

Nature, plaisir, découverte et partage seront pour vous les maîtres mots.

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: 1'30" - DYN:50m - Prof: -10m en milieu naturel



**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

EAU LIBRE	Apnéiste Outdoor	Ouvert à tous	Travail en Piscine	Travail en piscine et en Fosse
	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
e) Tests physiques Outdoor			17 mars - Duiktank	

Inscription à la formation conditionnelle:

- Licence à jour
- CACI conforme



APNEAQUATIR DUNKERQUE - La passion de l'apnée

