

Dimanche 14 février 2016

Journée d'entraînement à l'apnée statique

Public concerné

- Apnéistes de tous niveaux.
- 25 participants au total.

Programme : théorie en salle le matin, application en piscine de 25m l'après-midi.

- 09h15 : réception des stagiaires, présentation de la journée.
Piscine de Lormont,
3 boulevard Odilon Redon, 33310 Lormont,
05 57 80 13 95 / tél. Thierry Dupont : 06 88 27 70 77
- 9h15 / 10h15 : Apprendre à respirer/ Apnée à sec (l'envie de respirer)
- 10h20 / 11h20 : Conférence sur l'apnée statique (Entrainement/Physiologie)
- 11h30 / 12h30 : étirements spécifiques
- 12h30 / 14h00 : Statique
- 14h00 / 14h45 : Sophrologie
- 15h00 / 16h30 : Statique
- 16h30 / 17h00 : bilan, retour du stage

Matériel Indispensable à apporter, pour travailler en piscine

- Bonnet de bain, lunettes de nage, pince-nez et combinaison.

Pour s'inscrire à cette formation

- Envoyer un mail à dupontt@sfr.fr , pour savoir s'il reste de la place.
- Si OUI, envoyer par courrier postal le coupon ci-dessous accompagné du règlement par chèque de 40 € à l'ordre de la FFESSM et des photocopies suivantes : licence fédérale, certificat médical, carte de niveau ou d'encadrant.
- Pour les candidats déjà inscrits pour la formation du 17 janvier 2016 (monopalme), il suffit d'envoyer uniquement le coupon réponse accompagné du règlement par chèque.

Bulletin d'inscription

À renvoyer par courrier postal à Thierry Dupont, accompagné des documents demandés ci-dessus.
Thierry Dupont, 31 allée bois du stade, 33700 MERIGNAC

NOM

Prénom

Club d'appartenance

Licence n°

Adresse Postale :

N° tél. portable :

Mail :