



Suite à l'engouement de la formation « apnée tech » (18 personnes de 10 clubs) :

Passerelle Apnée pour les clubs de la FFESSM du Codep67

Séances théoriques en salle

Salle de réunion de la piscine de Molsheim-Mutzig,

8 route des Loisirs, 67190 Mutzig, de 19 à 22h

1ère séance (mercredi 7/10) : Les bases de l'initiateur apnée

Règlementation, matériel, techniques (immersion, ventilation),

dangers et prévention, savoir réagir (modules C1 & 3 du RIFAA)

Organisation de séance, pédagogie spécifique

Apport de l'apnée en plongée technique

Le Yoga Apnée (initiation)

L'apnée à la FFESSM (loisir et compétition)

2ème séance (mercredi 14/10) : L'entraînement en apnée

Le Yoga Apnée (confirmé)

Comment déterminer un temps/distance de référence

Notion d'évolution : Filière O2/CO2

L'entraînement type sur l'année

L'apport de la compétition (rôle du coach, du juge)

Apnée jeunes

3^{ème} séance (mercredi ...) : Test de connaissances

45 min, puis correction en commun – Pot et discussion

Séances pratique en piscine :

Les mercredis : Piscine de Molsheim-Mutzig,
8 route des Loisirs, 67190 Mutzig, de 19h à 21h30

Les vendredis : Piscine de Duppigheim,
Rue du Moulin 67120 Duppigheim de 19h à 21h

1ère séance (mercredi 28/10) : Les bases

Le Yoga Apnée, l'apnée au sec
L'apnée statique (petit bassin)

2ème séance (vendredi 6/11) : Les bases

Détermination d'un temps de référence (binome), au sec
La dynamique, avec et sans palmes sur 25m

3ème séance (vendredi 13/11) : RIFAA

Rappel : modules C1 &3 apnée
Module C2 apnée, en situation

4ème séance : Mise en situation en groupe (date à déterminer)

En club ou à l'ASCA (gestion du groupe en initiation)

5ème séance : Apnée confirmée (à l'ASCA)

Introduction des notions d'entraînements en situation
(gestion des cas individuels, notion de coach)
Dates à déterminer, séance en petit groupe

Option : Formation de juge apnée

et participation aux Championnats du Bas-Rhin 2016 à Molsheim

Public concerné :

Cadre technique, initiateur FFESSM, titulaire du rifap,
désirant posséder les connaissances
pour créer une activité d'apnée pure en club
(espace proche).

La formation est limitée à 20 personnes

Inscription : 80 euros, hors carte FFESSM

Organisation : HEYER Vincent, MEF2 Apnée, Pst Commission Apnée CODEP 67

Vincent.heyser@wanadoo.fr

Pré-inscription :

**Si vous êtes intéressé(e),
me prévenir avant le 1 septembre 2015**