



Passerelle Apnée pour les clubs de la FFESSM du Codep67

Session 2016

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 21/9) : Les bases de l'initiateur apnée

Règlementation, matériel, techniques (immersion, ventilation),
danger 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 28/9) : L'entraînement en apnée

Le Yoga Apnée (confirmé)

Comment déterminer un temps/distance de référence

Notion d'évolution : Filaire O2/CO2

L'entraînement type sur l'année

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

Apnée jeunes

Séances pratique en piscine :

Les mercredis : Piscine de Molsheim-Mutzig,

8 route des Loisirs, 67190 Mutzig, de 19h à 21h

Les vendredis : Piscine de Duppigheim,

Rue du Moulin 67120 Duppigheim de 19h à 21h

1^{ère} séance (mercredi 5/10) : Les bases

Le Yoga Apnée, l'apnée au sec (salle réunion)

L'apnée statique (petit bassin)

2^{ème} séance (vendredi 14/10) : Les bases

Détermination d'un temps de référence (en binôme), au sec

La dynamique, avec et sans palmes sur 25m

Test de connaissances : Sous forme de TD

3^{ème} séance (vendredi 18/11) : RIFAA

Rappel : modules C1 &3

Module C2 apnée, en situation

4^{ème} séance : Mise en situation en groupe (23/11 ou 25/11)

Gestion du groupe en initiation

5^{ème} séance : Apnée confirmée (30/11 ou 2/12)

Introduction des notions d'entraînements en situation

(gestion de cas individuels, notion de coach)

Public concerné :

Cadre technique, initiateur FFESSM minimum, titulaire du rifap,
désirant posséder les connaissances
pour **créer une activité d'apnée pure** en club
dans la zone des 6m.

Formation au Yoga Apnée

(amener le public vers l'apnée par la méthode douce)

Coût : 80 euros, hors cartes FFESSM

La formation est limitée à 16 personnes

Préinscription par mail avant le 1 juillet 2016

Conditions : Etre à jour au niveau licence, assurance, niveau technique et RIFAP

Présenter une lettre d'introduction du président de club.

Organisation : HEYER Vincent, MEF2 Apnée,

Président Commission Apnée CODEP 67

Vincent.heyer@wanadoo.fr