



Formation initiale Initiateur Entraîneur Apnée

Saison sportive 2018-2019

Date : samedi 20 Octobre et dimanche 21 octobre 2018

Heure : 9h00 - 13h / 14h-18h30

Lieu : CODEP 92, Piscine Marius Jacotot, Rue Fernand Pelloutier, Puteaux

Présentation

Cette session d'initiateur s'alignera sur l'évolution de nos cursus fédéraux :

Réflexion et construction pédagogique autour des niveaux d'apnée Piscine et Eau libre ; compréhension des principes de l'entraînement sportif et des préparations spécifiques à l'hypercapnie et à l'hypoxie.

Ce nouveau programme nous permet ainsi de répondre directement aux attentes des cadres techniques intéressés par la passerelle et bien évidemment aux candidat initiateur Apnée.

La formation se déroulera donc autour des thèmes de l'enseignement et l'entraînement, complétés par 2 ateliers pratiques cardio musculaire et préparation ventilatoire. (Prévoir une tenue de sport d'extérieur type running-basket et pantalon souple/short jogging).

Samedi : Enseigner l'apnée : Le cadre de la discipline, les différents niveaux FFESSM d'apnée, le public concerné et leurs attentes, la fixation d'objectifs de séance et la construction de parcours de progression.

Dimanche : Entraîner l'apnéiste : préparation physique générale, préparation physique spécifique, plan d'entraînement, méthodes et techniques.

Pour faciliter le suivi des inscriptions je vous remercie de bien vouloir compléter le formulaire de contact ci-joint <https://www.inscription-facile.com/form/wS0QSuUEZKfBym1aCwzO>

ET SURTOUT IMPERATIVEMENT REMPLIR ET VALIDER EN LIGNE LE FORMULAIRE

<https://www.ffessm-cd92.com/formulaires/form-stage-apnee.html>

ET RETOURNER VOTRE DOSSIER COMPLET AVEC PHOTO, REGLEMENT ET JUSTIFICATIFS A L'ADRESSE INDIQUEE.