

# Dimanche 11 février 2018

## Journée d'initiation aux techniques de l'apnée en monopalme

### Public concerné

- Apnéiste licencié FFESSM 2018.
- 16 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 du Bouscat,  
82 rue des écus, 33110 Le BOUSCAT,  
05 56 08 91 63 / tél. [Yann Péron 06 61 72 84 22](tel:0661728422)
- 09h30 – 11h : l'apnée et ses spécificités (Thierry Dupont)
- 11h15 – 12h45 : travail respiratoire, postures de Yoga (Yann Peron)
- 13h15 – 16h00 : entraînement en apnée dynamique, travail sur les éducatifs.
- 16h15 – 17h : bilan de la journée, clôture du stage, **apporter un petit goûter...**

### Matériel **Indispensable** à apporter, pour travailler en piscine

- Bonnet de bain, lunettes de nage, pince-nez, plaquettes, tuba, pull boy, petites bipalmes.
- Un tapis de sol, tapis de yoga ou natte ainsi qu'une seconde serviette de bain



+ si possible votre monopalme  
(prêt possible d'une petite monopalme)

### Pour s'inscrire à cette formation

- Envoyer un mail à [ecs.yann@gmail.com](mailto:ecs.yann@gmail.com) , 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 la photocopie de votre licence 2018.

---

### Bulletin d'inscription

À renvoyer par courrier postal à [Yann Péron](mailto:Yann.Peron@ffessm.com), accompagné des documents demandés ci-dessus.

[Yann Péron, 55 rue pauly 33130 Bègles](mailto:Yann.Peron@ffessm.com)

NOM

Prénom

Club d'appartenance

Licence n°

Adresse Postale :

N° tél. portable :

Mail :

Pointure pour la monopalme :