

STAGE APNEE animé par Christian Vogler, Entraîneur de l'équipe, de France d'Apnée

Samedi 27 et dimanche 28 avril 2019

Lieu :

Piscine AQUASUD à Agen (Lot & Garonne)

Avenue d'Italie – 47 000 Agen – 05 53 48 02 62 - <https://www.agglo-agen.net/mes-loisirs/piscine-aquasud/>

Un mot sur Christian Vogler...



Depuis 2011, Christian Vogler est, avec Arnaud Ponche, entraîneur de l'équipe de France d'apnée. Il organise et anime de nombreux stages en mer, en piscine et à la montagne. Il est officier et spécialiste de l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) de la Marine Nationale depuis 28 ans.

Spécialiste de la préparation physique, coach, Maître nageur, MEF 2 FFESSM, plongeur militaire, triathlète, il débute la compétition d'apnée en 2008. Vainqueur de 3 Coupes de France, il sera Vice-champion de France en 2012.

Ce stage sera coanimé avec Sébastien Laplagne, MEF 2, instructeur Régional au CSNA, apnéiste depuis 2004.

Objectif du stage :

Bien qu'ouvert à tous, ce stage s'adresse particulièrement aux entraîneurs, initiateurs, compétiteurs, amoureux de l'apnée qui souhaitent progresser dans leurs pratiques.

Nous aborderons des sujets tels que : Apprendre à se préparer, à se motiver, se concentrer, se connaître.

Aller toucher ses limites dans la sécurité en dynamique, en apnée statique et dans l'entraînement à sec ;

Sonder les techniques de préparation, d'entraînement, donner les bases pour construire un entraînement ;

« Vous ne pourrez évoluer à moins d'essayer d'accomplir quelque chose au-delà de ce que vous avez déjà réalisé. »

Ralph Waldo Emerson Poète Américain

Programme :

	SAMEDI 27 AVRIL		DIMANCHE 28 AVRIL
HORAIRE	Lieu : Aquasud Agen	HORAIRE	Lieu : Aquasud Agen
9:00-9:30	Accueil / présentation et briefing	9:00-10:00	Séance d'étirements (bord de bassin)
10:00-12:00	Séance apnée statique (petit bassin)	10:15-12:00	Séance apnée dynamique (grand bassin sur 2 lignes d'eau)
12:30-14:30	Déjeuner, échanges, pause (extérieur)	12:30-14:30	Déjeuner, échanges, pause (extérieur)
14:30-16:00	Cours, séance d'étirements (Aquasud - bord de bassin ou extérieur)	14:30-16:00	Séance apnée à sec (extérieur)
16:00-18:00	Séance apnée dynamique (grand bassin sur 2 lignes d'eau)	16:00	Débriefing, point sur la journée
18:15	Débriefing, point sur la journée		

Feuille d'inscription

(A retourner par mail : sebastien.laplagne@free.fr)

Renseignements :

- NOM :
- Prénom :
- Mail :
- Date de naissance :
- Téléphone portable :
- N° de licence FFESSM 2019 :
- Catégorie d'assurance FFESSM :
- Club d'appartenance :N° Club :
- Date du dernier certificat médical (moins d'1 an à la date de la sortie):
- Personne à prévenir en cas d'accident (nom + téléphone):
- Niveau d'apnée acquis / en cours de préparation :
- Expérience d'apnée :
Distance en dynamique (perf acquise) :m

Distance en dynamique sans palmes (perf acquise) :m

Temps en statique :'

Public :

- Tout licencié FFESSM,

Participation aux frais:

- 110 € pour les 2 jours (à régler le samedi par chèque)
- Sont inclus, les déjeuners de samedi midi et du dimanche midi, collations
- Ce montant n'inclut pas : le trajet, l'hébergement le samedi soir

Contact :

Sébastien Laplagne sebastien.laplagne@free.fr
Tél 05 40 40 23 10 - Port 06 62 61 52 08

Encadrants :

Christian VOGLER (MEF2)
Sébastien LAPLAGNE (MEF2 - IRA)

Pièces jointes :

Bulletin d'inscription « CSNA_Stage Aquasud_C Vogler_27-28 avril 2019.pdf »

Itinéraire :

