

La journée des apnéistes

Dimanche 10 janvier 2010

Public concerné : apnéistes de tous niveaux et encadrants apnée.

- Les débutants auront une formation solide pour la pratique de l'apnée.
- Les encadrants prendront cette formation au second degré pour s'approprier la structure des contenus.

Lieu : Comité Interrégional ,119 Boulevard du Président Wilson,
33200 BORDEAUX

Coût : 25 € par chèque à l'ordre de la FFESSM.

Au programme

- 8h45 : présentation de la journée.
- 9h – 10h45 : les points clés de l'apnée (Thierry Dupont, instructeur national et Éric Lachiver, médecin fédéral).
- 11h – 12h45 : faune et flore sous-marine (Anne Fayoux, commission biologie).
- 12h45 – 14h : pause repas, apporter son pique nique.
- 14h – 17h : la respiration, la préparation à une compétition, séance de sophrologie (Jean-Louis, sophrologue, sophro-analyste).
Apporter une serviette de bain ou un tapis de sol.

Bulletin d'inscription à cette journée

À renvoyer par courrier postal à :

Thierry DUPONT, 31 allée bois du stade, 33700, Mérignac.

Avec le règlement par chèque.

Nom :

Prénom :

Club d'appartenance :

Licence n°: