


**Dimanche 15 janvier 2012**

## **Journée de perfectionnement aux techniques de l'apnée dynamique**

### **Public concerné**

- Apnéistes, N2 requis au minimum.
- Encadrants apnée, titulaires ou en formation.
- 25 participants au total.

**Programme** : Théorie en salle le matin, application en piscine de 25m l'après-midi.

- 08h45 : Réception des stagiaires, présentation de la journée.  
Espace Citoyen Génicart (le château)  
Esplanade François Mitterrand  
33310 Lormont
- 
- 09h00 – 10h00 : Théorie de l'entraînement en apnée dynamique
  - 10h15 – 12h15 : La méditation en mouvement : travail respiratoire par Nathalie, maître de Chi Qong et de Tai Chi chuan.
  - 12h30 – 16h00 : Entraînement en apnée dynamique + travail sur les éducatifs.  
Piscine de Lormont, 3 boulevard Odilon Redon, 33310 Lormont, 05 57 80 13 95
  - 16h00 – 16h30 : 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, pull boy et petites bipalmes + Bi-palmes longues ou monopalmes.



- Il y aura un prêt de petites monopalmes.

### **Pour s'inscrire à cette formation**

- Envoyer un mail à [dupontt@cegetel.net](mailto:dupontt@cegetel.net) pour savoir s'il reste de la place.
- Si OUI, envoyer par courrier postal le coupon ci-dessous accompagné du règlement par chèque de 35 € à l'ordre de la FFESSM et des photocopies suivantes : licence fédérale, certificat médical, carte de niveau.
- Si le stagiaire souhaite acquérir en plus le carnet de plongée libre (pour le suivi et la validation de ses formations), le règlement par chèque sera de 39 €.

---

### **Bulletin d'inscription**

À renvoyer par courrier postal à Thierry Dupont, accompagné des documents demandés ci-dessus.  
**Thierry Dupont, 31 allée bois du stade, 33700 MERIGNAC**

NOM

Prénom

Club d'appartenance

Licence n°

Adresse Postale :

N° tél. portable :

Mail :