



Nage avec Palmes

**CIALPC**

Activités Subaquatiques

Formation assurée par le CIALPC

## INITIATEUR NAP

A destination de tout licencié FFESSM

**Vendredi 11 septembre 2015 - 19H00**

Au

**Dimanche 13 septembre 2015**

**Base Fédérale d'Hendaye 64**

## FORMATION D'INITIATEUR NAP

Aux détenteurs du RIFANAP

Formation : 114 Euros

Hébergement : 120 € (single) à 174 € (double)

Renseignements : 06.89.18.91.49

Inscriptions : [commission-nage@plongee-cias.org](mailto:commission-nage@plongee-cias.org)



Bordeaux, le 10 août 2015.

commission-nage@plongee-cias.org

Madame, Monsieur

**OBJET : Programme de la formation INITIATEUR NAP de Septembre 2015**

Madame, Monsieur,  
Cher(e) Président(e)

Veillez trouver, ci-dessous, le programme du week-end de formation INITIATEUR NAP. Cette formation se déroule les 11,12 et 13 septembre 2015 à partir de 19h le vendredi soir.

**Vendredi soir**

de 19h00 à 19h30 : accueil des stagiaires et administratif

de 19h30 à 21h00 : environnement fédéral ; encadrement ; règlement

**Samedi matin**

de 8h30 à 12h30 : les clés de l'entraînement + physiologie + les pôles de la réussite sportive

**Samedi après-midi**

de 14h00 à 15h00 : le matériel

de 15h00 à 17h00 : technique de nage bipalme + technique de nage monopalme + les spécialités

de 17h00 à 19h00 : construire un entraînement + les jeunes et les adolescents + la sécurité du groupe

**Dimanche matin**

de 9h30 à 10h45 : piscine / stagiaires dans l'eau et pratique personnelle

de 10h45 à 12h00 : piscine / le sauv'nage

**Dimanche après-midi**

de 13h30 à 15h30 : le sauv'nage et le CIAA

de 15h30 à 16h30 : exercices de construction d'entraînement (2 thèmes)

de 16h30 à 17h00 : questions diverses

Pour celles ou ceux qui sont intéressés par cette formation, il est encore temps de se faire connaître auprès du président de la Commission NAP du CIALPC.

N'hésitez pas à le faire savoir autour de vous .

Bruno RIVIERE  
Pdt CR NAP CIALPC



**Siège social**

**Service Administratif**

2, avenue de l'Université  
33400 Talence

Tél. +33 (0)5 56 17 01 03

Fax. +33 (0)5 56 17 01 80

secretariat@plongee-cias.org

www.plongee-cias.org

SIRET 331 940 874 00059

**Base Fédérale d' Hendaye**

39 avenue de Lissardy  
64700 HENDAYE

Tél. +33 (0)5 59 48 07 18

Port. +33 (0)6 88 90 85 04

centre@plongee-hendaye.net

www.plongee-hendaye.net

SIRET 331 940 874 00042

APE 9312 Z

FORMATION PROFESSIONNELLE

72 33 01984 33

ANCV 026 784

Déclaration à la préfecture de

PAU

N° 1823 le 7-4-1961

J.O. DU 7-04-1961

régi par la loi 1901