



STAGE INITIAL INITIATEUR D'APNEE

Mougins mars 2011

PROGRAMME:

SAMEDI 12 MARS

9h-12h

- Accueil (30min)
- Physique appliquée à l'apnée (30min)
- Physiologie, et anatomie appliqués à l'apnée (2h)

Repas

14h-16h

- Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents (1h30)
- Cours FFESSM (30min)

Pause

16h30-18h30

- Notions d'entraînement sportif à l'apnée (1h)
- Sécurité en apnée (1h)

DIMANCHE 13 MARS

9h-12h

- Réglementation, certification (1h)
- Pédagogie, théorie et exercices d'application (2h)

Repas

14h-16h

- Pédagogie, théorie et exercices d'application, suite (2h)

Pause

16h30-18h30

- Matériel adapté à l'apnée (1h)
- Randonnée subaquatique (30 min)
- Notions de compétition (30min)