
Morgan BOURC'HIS

- Stage d'apnée - 16 et 17 décembre 2023 -

Le programme :

Samedi 16 décembre :

08h15 - 09h : Accueil et présentation du stage

09h20 - 11h30 : Travail horizontal en bassin

- Evaluation, appuis et position, coulée et propulsion, godille

12h – 13h : Cours

- Technique horizontale et verticale, problèmes rencontrés

Déjeuner (*Prévoyez votre panier repas*)

- Débriefing, pause-déjeuner, discussion libre

15h - 17h30 : Ateliers alternatifs fosses et bassin

18h - 18h45 : Retour au calme

Débriefing de la journée, étirements généraux et spécifiques brasse.

Dimanche 17 décembre :

08h30 : Accueil

09h - 10h : Cours

-Optimisation et conseils techniques

10h20 - 12h30 : Travail horizontal en bassin

- Dissociation, nages éducatives, travail mixte technique + apnée

Déjeuner (*Prévoyez votre panier repas*)

- Débriefing, pause-déjeuner, discussion libre

14h30 - 16h30 : Ateliers alternatifs fosses et bassin

17h00 – 17h45 : Retour au calme

- Débriefing de la journée, étirements généraux de récupération, fin de stage

Sous réserve de modification

Equipement personnel :

Un maillot de bain et une serviette.

Sur ce programme, la température de l'eau ne dispense pas de vous équiper d'une combinaison néoprène. Prévoyez un vêtement néoprène de type "mer chaude", combinaison mono pièce de 2 ou 3 millimètres. Les séances en seront d'autant plus agréables !

Un certificat d'absence de contre indication à la pratique de l'apnée (ou activités subaquatiques) vous sera demandé.

Sans ce justificatif l'accès au bassin ne vous sera pas autorisé.

Toute l'équipe de l'UCPA Aqua Hauts-de-Seine vous souhaite un excellent stage.