

---

# 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.