

Le stage d'apnée avec Umberto PELIZZARI

Stage d'apnée toutes disciplines
29-30 novembre 2025



"En apnée, la confiance et la sécurité sont le résultat d'une bonne connaissance de soi. La qualité du centre Aqua Hauts-de-Seine et de son équipe me permet, à chaque stage, de répondre aux demandes de chacun des participants, quel que soit son niveau".

Umberto PELIZZARI.

Le programme :

Samedi 29 novembre :

08h30 – 09h30 = Salle - Accueil - Présentation du stage.

09h30 – 11h30 = Bassin - Poids constant, statique, dynamique.

11h30 – 12h30 = Salle – Technique, immersion, propulsion, gestion de l'effort.

Déjeuner : Prévoyez votre panier repas

13h30 – 15h30 = Salle - Respiration, relaxation, vision des images de poids constant.

15h30 – 17h30 = Bassin - Poids constant, poids constant sans palme, statique.

17h30 – 19h30 = Salle - Apnée statique, apnée poids constant - Bilan de la journée.

Dimanche 30 novembre :

08h00 – 10h30 = Salle - Syncope, compensation, sécurité.

10h30 – 12h30 = Bassin - Statique, poids constant, poids variable.

12h30 – 13h00 = Salle - Bilan du stage.

Sous réserve de modification

Le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est fourni (masque et palmes).

Vous pouvez utiliser votre matériel personnel

Équipement personnel :

Un maillot de bain et une serviette.

Le confort de la température de l'eau du bassin à 28°C ne dispense pas de l'utilisation d'un vêtement néoprène sur ce programme. Pour des raisons d'hygiène l'Ucpa Aqua Hauts-de-Seine n'est pas en mesure de fournir le vêtement néoprène. Nous vous recommandons de vous équiper d'une combinaison de type "mer chaude" mono pièce de 2 ou 3 millimètres. Les séances en seront d'autant plus agréables !

Vous sera demandé, pour l'accès aux installations de l'équipement Aqua Hauts-de-Seine et ses activités ;

- **Un certificat médical d'absence de contre indication à la pratique de l'apnée** (ou des activités subaquatiques).

Attention : Sans certificat médical conforme l'accès au bassin ne vous sera pas autorisé.

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