**FORMATION PASSERELLE**

**PLANNING**

**Samedi:**

8H30 : Accueil des participants (Papier et petit mot)

8H30 : Présentation du stage et de l’apnée

La commission apnée et les niveaux

Le matériel spécifique de l’apnée

10H00 : Préparation mentale et ventilation

12H00 : Pause repas

14H00 : plouf dans l’eau

17H00 : FIN DE LA PREMIERE JOURNEE

**DIMANCHE :**

8H00 : Accueil et mise en place

8H30 : L’anatomie et la physio de l’apnée

 Les accidents

10H00 : La pédagogie théorique et pratique

12H00 : Repas

14H00 : notion d’entrainement et de progression

16H00 : Protection de l’environnement et éco-geste

La randonnée subaquatique

17H00 : Sécurité en apnée suivant les différentes pratiques

18H00 FIN DE LA FORMATION (Apéro)