FORMATION PASSERELLE

26 et 27 Octobre 2013-07-13

PLANNING

SAMEDI 26 :

8H00 : Accueil des participants (Papier et petit mot) PATRICE et Camille

8H30 : Présentation du stage et de l’apnée

La commission apnée et les niveaux PATRICE

Le matériel spécifique de l’apnée

10H00 : L’anatomie et la physio de l’apnée

XAVIER

Les accidents

12H00 : Pause repas

14H00 : Protection de l’environnement et éco-geste PHILIPPE

16H00 : plouf dans l’eau PATRICE, CAMILLE, ALEX, PHILIPPE, XAVIER, SYLVIE

18H00 : FIN DE LA PREMIERE JOURNEE

DIMANCHE 27 :

8H00 : Accueil et mise en place

8H30 : Préparation mentale et ventilation ALEX

10H00 : notion d’entrainement et de progression CAMILLE

12H00 : Repas

14H00 : La pédagogie théorique et pratique SYLVIE

16H00 : Sécurité en apnée suivant les différentes pratiques PATRICE

18H00 FIN DE LA FORMATION (Apéro)

Plan du bassin

|  |  |
| --- | --- |
| Apnée statique (Alex, Philippe) | RIFAA (Patrice, Sylvie) |
| Dynamique (CAMILLE, Xavier) |