**PLANNING DE LA FORMATION PASSERELLE**

**DU 09 ET 10 NOVEMBRE 2019**

**Samedi 03 Novembre :**

 8H45/09H00: Accueil des participants : (tous les formateurs présents) vérification paperasse et paiement

 09H00/10H15 : Physio et adaptation du corps à l’apnée. ()

 10H30/12H00: Les accidents d’apnée. ()

 12H00/13H30: Casse-croute.

 13H30/14h00: Déplacement à la piscine.

 14H00/18H00: Mise à l’eau sur 3 ateliers (dynamique avec palmes et sans palmes, statique) lors des 3 ateliers passage du RIFAA dans les différentes disciplines. (Patrice, Fred, Mickaël, Camille)

 Retour rapide sur la première journée.

**Dimanche 04 Novembre :**

 08H45/09H00: Bonjour, petite collation du matin et messe(en hommage au dieu de l’apnée).

09H00/10H30: La commission apnée et les niveaux. ()

 Micro-pause

10H35/11H15 : Le matériel spécifique de l’apnée. ()

11H00/12H30 : Préparation ventilatoire, mentale et étirements (prévoir un petit tapis pour le confort). ()

12H30/13H30 : Miam-miam.

13H30/15H00 : La pédagogie théorique et pratique. ()

15H00/17H00 : Notion d’entrainement et de progression. ()

17H00/18H00 : Organisation de la sécurité en apnée selon les disciplines. (Patrice)

18H00/…….. : Fin du stage, retour des participants et arrosage des niveaux diplômes.