

## **Le stage d'apnée avec Umberto PELIZZARI** **Stage d'apnée toutes disciplines** **Les 5 et 6 décembre 2020**



*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 5 décembre :**

09h00 – 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 6 décembre :**

09h00 – 10h30 = Salle - Syncope, compensation, sécurité.

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

12h30 – 13h00 = Salle - Vidéo, bilan du stage.

*Sous réserve de modification*

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

#### **Équipement personnel :**

Un maillot de bain et une serviette.

*Le confort de la température de l'eau des bassins à 30°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 les vêtements néoprène. Nous vous recommandons de vous équiper d'une combinaison néoprène de type "mer chaude" mono pièce ou shorty de 2 ou 3 millimètres. Les séances en seront d'autant plus agréables !*

**Un certificat médical 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.