
Morgan BOURC'HIS

- Stage d'apnée - 9 et 10 décembre 2017 -

Le programme :

Samedi 9 décembre :

08h30 - 09h15 : Accueil et présentation du stage

09h30 - 11h00 : Atelier collectif bassin

- Travail d'appuis et déplacement, coulée et propulsion, godille en bassin et fosse

11h00 - 12h30 : Cours

- Technique de nage : forces de résistance, création des appuis, mouvement initial.

Déjeuner

- Pause-déjeuner, débriefing, discussion libre.

14h30 - 17h00 : Ateliers alternatifs fosses et bassin.

1) Appuis jambes et bras en bassin. 2) Canard départ vertical et horizontal, pince-nez et masque à 5m

3) Educatifs bras/jambes, pince-nez et masque à 10m. 4) Descente verticale et hydrodynamisme, pince-nez et masque à 20m.

17h30 - 18h30 : Atelier collectif au sec

Débriefing de la journée, étirements spécifiques brasse, respiration.

Dimanche 10 décembre :

08h30 - 10h15 : Atelier en salle

- Compensation, approche anatomique et pratique à sec.

10h30 - 12h15 : Atelier collectif bassin

- Travail technique, appuis et propulsion en bassin

Déjeuner

- Pause-déjeuner, débriefing, discussion libre.

14h00 – 16h30 : Ateliers alternatifs fosses et bassin.

1) DNF technique et éducatifs en bassin. 2) Appuis et musculation en sur-lestage à 10m

3) Travail de compensation à 20m avec technique de Frenzel et charge N

17h00 : Débriefing

- Fin de stage

Sous réserve de modification

Equipement personnel :

Un maillot de bain et une serviette.

Pour ce programme, 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 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.