

FORMATION APNEISTE PISCINE– INDOOR FREEEDIVER 1* CMAS

Organisation

Cette formation est ouverte à l'ensemble des apnéistes du CODEP 16.

Les cours débuteront à 19H00 à la piscine de Nautilus et seront suivis d'un entraînement piscine qui se terminera à 22H15.

Plan de formation

Cours théorique	Cours pratique	Date	Organisateurs
Présentation des moniteurs et des disciplines de la FFESSM Prérogatives et responsabilités de l'Apnéiste Présentation de la formation	Présentation et utilisation du matériel Lestage Technique de palmage	Mercredi 05/02/2020	Eric Glappier + Thierry Muller
Notions de physique et barotraumatismes Techniques de compensation	Apprentissage des différentes techniques d'apnée en fosse	Mercredi 12/02/2020	Marc Mounier + Eric Glappier
La respiration et le système cardio vasculaire	Stretching préparation ventilatoire et mentale à sec Cours statique	Mardi 18/02/2020	J.F Perillaud + Eric Glappier
Accidents en apnée : PCM, syncope Cause, symptômes et conduite à tenir	Sécurité statique et dynamique Sauvetage en piscine	Mercredi 11/03/2020	Augustin Veaux + Clément Myard
Notion de compétition Rencontre amicale inter clubs d'apnée à la piscine de Cognac		Jeudi 19/03/2020	Club Acers
Contrôles des connaissances et vérification des acquis techniques		Vendredi 27/03/2019	Tous

Pièces à présenter en début de formation et rappel des conditions de candidature

NIVEAU APNEISTE PISCINE

- Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Être âgé d'au moins 12ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) établi par tout médecin

Un chèque de 30,00€ à l'ordre du CODEP 16 FFESSM couvrant les frais techniques et la carte CMAS.

Fiche d'inscription

**FORMATION
APNEISTE PISCINE– INDOOR FREEEDIVER 1* CMAS**

Réponse impérative **avant le 24 Janvier 2020**

➤ **Via le formulaire en ligne :**

<https://framaforms.org/formation-apneiste-piscine-indoor-1578659455>

➤ **Via le bulletin d'inscription :**

En envoyer par mail à : marcmounierapnee@gmail.com + copie à votre président de club.

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : Lieu :

E-MAIL :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL :

N° DE LICENCE :

CLUB :

Personne à prévenir en cas d'accident : Tél :