

FORMATION APNEISTE PISCINE– INDOOR FREEEDIVER 1* CMAS

Organisation

Cette formation est ouverte à l'ensemble des adhérents des clubs ffessm du département.
Les cours dispensés à la piscine de Nautilus débuteront à 19H00 et seront suivis d'un entraînement piscine qui se terminera à 22H15.
Les cours dispensés à la piscine de Cognac débuteront à 19H15 et seront suivis d'un entraînement piscine qui se terminera à 22H00.

Plan de formation

Cours théorique	Cours pratique	Date/Lieu	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 à Nautilus Angoulême	Eric Glappier + Thierry Muller
Notions de physique et barotraumatismes Techniques de compensation	Apprentissage des différentes techniques d'apnée en fosse	Jeudi 13/02/220 X'eau à Cognac	Alain Archambaud + Bernard Sabouraud
La respiration et le système cardio vasculaire	Stretching préparation ventilatoire et mentale à sec Cours statique	Jeudi 20/02/2020 X'eau à Cognac	Alain Archambaud + Bernard Sabouraud
Accidents en apnée : PCM, syncope Cause, symptômes et conduite à tenir	Sécurité statique et dynamique Sauvetage en piscine	Jeudi 12/03/2020 X'eau à Cognac	Alain Archambaud + Bernard Sabouraud
Notion de compétition Rencontre amicale inter clubs d'apnée à la piscine de Cognac		Jeudi 19/03/2020 X'eau à Cognac	Club Acers
Contrôles des connaissances et vérification des acquis techniques		Vendredi 27/03/2019 à Nautilus Angoulême	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) en cours de validité 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 (acers.coganc@gmail.com, pour l'ACERS ou morvanyves@orange.fr pour la BA709)

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 :