



STAGE DE PERFECTIONNEMENT A L'APNEE 21 et 22 janvier 2012 au CRJS de Petit-Couronne

La Commission Régionale Apnée de la Ligue des Pays Normands organise un stage de perfectionnement en Apnée.

Ce stage se déroulera les 21 et 22 janvier 2012 au Centre Régional Jeunesse et Sport de Petit Couronne (76650), Rue de la Pierre-Naudin.

Les parties pratiques en piscine et salle de musculation seront animées par le multi recordman d'apnée Pierre Frolla. Les cours théoriques seront animés par le maître de conférence Frédéric Lemaître.

Le but de ce stage est de fournir des voies de perfectionnement aux apnéistes désireux de progresser en apnée à travers plusieurs approches : préparation à sec (musculation et apnée à sec), travail en piscine, étirement et relaxation.

Ce stage sera dans un premier temps ouvert aux compétiteurs et aux apnéistes titulaires à minima du Niveau 2 apnée.

Programme du stage sur le week-end:

Partie pratique :

- Piscine : apnée dynamique
- Piscine : apnée statique
- Séance stretching spécifique à l'année
- Entraînement « Apnée à sec »
- Séance relaxation
- Musculation spécifique à l'apnée

Partie théorique :

- Cours sur l'entraînement
- Cours sur la nutrition du sportif

Conférences le samedi soir:

- Alice Modolo : conférence sur les derniers mondiaux d'apnée
- Pierre Frolla : conférence sur ces apnées avec les requins

La date limite d'inscription est fixée au **31 décembre 2011**.

Le nombre de place pour ce stage est limité à 30 personnes. Les dossiers seront traités par ordre d'arrivée.

Les frais d'inscriptions au stage sont de 150€ et comprennent le logement en pension complète au CRJS de Petit Couronne et l'utilisation des différents moyens du CRJS (piscine, salle de musculation...)

L'équipe organisatrice et les différents intervenants sont prêts à vous accompagner dans cette aventure et comptent sur votre motivation pour ce stage.

L'équipe organisatrice



FEUILLE D'INSCRIPTION A RETOURNER
STAGE DE PERFECTIONNEMENT A L'APNEE
Centre Régional Jeunesse et sport de Petit Couronne – 21 et 22 janvier 2012

CANDIDAT	
NOM :	PRENOM :
CLUB :	N°LICENCE :
TEL :	DATE DE NAISSANCE :
E-MAIL :	NIVEAU APNEE :
MEILLEURE PERF EN DYNAMIQUE AVEC PALME :	
MEILLEURE PERF EN STATIQUE :	
QUELLES SONT VOS ATTENTES CONCERNANT CE STAGE ?	

Joindre impérativement avec la feuille d'inscription :

- Le présent document complété
- une copie de la licence FFESSM 2012
- un chèque de 150€ à l'ordre de la Ligue des Pays Normands

La demande d'inscription est à adresser par courrier à :

Nicolas EVRAT
7, allée Marie Laurencin
76160 Saint Léger du Bourg Denis

Fait le/...../.....

Signature