

# FORMATION APNÉISTE

## NIVEAU 2 AIDA\*\*

### MARS / AVRIL 2020



Nom :	Prénom :
Date de naissance :	
Adresse postale ou BP :	
Code postal :	Ville :
Tél. fixe :	Tél. portable :
E-mail :	

### ***Planning de formation***

#### **- 2 Cours Théoriques de 1h30 + Examen + Débriefing :**

- **Mardi 10 mars** de 17h30 à 19h

*Physiologie de l'apnée / Profondeur et pression / Equipement*

- **Mardi 17 mars** de 17h30 à 19h

*Les disciplines de l'apnée / Sécurité / Environnement*

- **Mardi 21 avril** de 18h à 19h : Examen Théorique

- **Jeudi 23 avril** de 18h à 19h : Bilan de formation

#### **- 3 Sortie en mer 1/2 Journées (7h-13h) :**

- **Samedi 4 avril**

- **Samedi 11 avril**

- **Dimanche 19 avril**

#### **- Séances spécifique en piscine :**

- **Lundi 16 mars : Sécurité - Sauvetage + Préparation performance**

*Réaction & intervention sécurité*

- **Lundi 23 mars : Apnée statique**

*Performance maximale*

- **Jeudi 26 mars : Apnée dynamique**

*Performance maximale*

#### **Tarif de la formation**

**38 000 F Cfp**

**Inscription piscine du mois de Mars incluse (2 entraînements / semaine)**

**INSCRIPTIONS AVANT LE 3 MARS (4 minimum - 6 maximum)**