



A.C.F

SECTION APNEE : saison 2019 - 2020



Présentation :

Discipline sportive fondée sur la recherche de l'économie d'énergie et du rendement moteur, l'apnée est une invitation à l'exploration, la maîtrise et au respect de ses propres limites. Optimiser l'utilisation de ses réserves en oxygène est une notion clé dans cette discipline.

Apprentissage technique, travail énergétique, préparation mentale et automatisation des règles de sécurité comme des protocoles fédéraux d'apnée sont au programme dans trois disciplines reconnues au niveau national : l'apnée statique, l'apnée dynamique et l'apnée dynamique sans palmes.

Depuis 2009, l'ACF met en œuvre son projet sportif sur la section apnée, en proposant des pratiques variées, et en individualisant les contenus de l'initiation sportive au haut niveau.

Les entraînements sont coordonnés par un entraîneur diplômé en secourisme et enseignement. Une spécification des contenus en fonction du niveau est prévue pour chaque séance.

Séances proposées et tarifs :

APNEE (licence et assurance FFESSM comprises)			
JEUDI Statique	19H45/21H30	APN	230,00 €
DIMANCHE Dynamique	18H30/20H15		

Précisions :

La cotisation annuelle à la section apnée s'étend du 19 septembre au 19 Juin environ et comprend la licence et l'assurance FFESSM.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter aux adresses ci-dessous.

Aquatic Club Fidésien

Association reconnue d'utilité publique (loi 1901) – enregistrée sous le n° 771 – Journal Officiel du 18 août 2001
Affiliée à la Fédération Française de natation N° 17 069 0117 – SIRET N° 43964694400017 – Agrée Ministère des Sports n° 69.03.1223

Siège social : 30, bd du 11 Novembre 69110 - Ste Foy Les Lyon

www.aquatic-club-fidesien.fr

natationacf@gmail.com