



## SECTION APNEE (Aquatic Club Fidésien) saison 2021 – 2022

### 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 de pratique 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 :

| JEUDI statique | DIMANCHE dynamique |
|----------------|--------------------|
| 19h45/21h30    | 18h30/20h15        |

### Tarifs et inscription :

Le montant de la cotisation annuelle du 20 septembre au 26 Juin est fixée par le bureau pour la saison 2021 – 2022 est de **230 €** (Prix licence et assurance FFESSM compris).

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter aux adresses suivantes :

par l'intermédiaire du site internet du club : [www.aquatic-club-fidesien.fr](http://www.aquatic-club-fidesien.fr)

Via la responsable du groupe apnée mail : [apnee.acf@gmail.com](mailto:apnee.acf@gmail.com)

Via l'adresse mail du club : [natationacf@gmail.com](mailto:natationacf@gmail.com)