



SECTION APNEE (Aquatic Club Fidésien) saison 2022 – 2023

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 20 Juin est fixée par le bureau pour la saison 2022 – 2023 est de **250 €** (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

Via la responsable du groupe apnée mail : apnee.acf@gmail.com

Via l'adresse mail du club : natationacf@gmail.com