



SAISON 2022-2023

DÉCOUVERTE

CHANGEMENT DE DATES

Découverte de l'apnée pour les enfants

Les apnéistes du Club Aquadôme Saint-Germain offrent l'opportunité à votre enfant de découvrir cette discipline sportive.

L'apnée est un sport de sensations, de relaxation et d'écoute de soi.

Elle permet aux enfants d'entrer en symbiose avec l'élément aquatique mais également de travailler leur respiration, leur concentration et être à l'écoute de leur corps.



Informations pratiques



Lieu : à la piscine de Saint-Germain-en-Laye dans le petit bassin (profondeur max 1 mètre 50).

Horaires et durée : sous forme de stage de 3 séances de 1h30 les samedis de 19 à 20 heures 30 (RDV à 18:30).

Age : pour les enfants entre 8 à 10 ans.

Les groupes sont constitués de 8 enfants maximum par stage.

Dates des stages 2023 (3 samedis consécutifs)

Pour les 8 à 10 ans, les samedis **14-21-28 janvier 2023**.

Pré-requis : pas de certificat médical requis. Votre enfant doit savoir nager la brasse et être à l'aise sous l'eau.

Prix du stage : 40 euros par chèque à l'ordre de l'ASG plongée (coût de l'entrée piscine inclus)

Le contenu des séances d'initiation



Découverte des différents types d'apnée : statique, dynamique et en profondeur.

Réalisation de petits exercices simples pour comprendre l'importance et la réalisation d'un échauffement, de la préparation ventilatoire préparatoire l'apnée, de la relaxation la récupération ventilatoire.

Initiation à l'usage du matériel spécifique à la pratique de l'apnée en piscine, entrée dans l'eau, descente et de déplacement en apnée dans l'eau.

Initiation aux risques et aux règles de la pratique de l'apnée ainsi qu'à la protection de l'environnement adaptées à l'apnée.

Le matériel

- un maillot de bain adapté à la pratique en piscine (pas de short de bain)
- un bonnet de bain
- une serviette
- un ensemble palmes et masque
- **une combinaison type shorty**
- (le corps se refroidit 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air).

Encadrement

Le référent de l'initiation enfant et la préparation au Pass'apnéiste est Karine. Elle pratique l'apnée depuis 2010 et encadre en tant qu'Entraîneur Initiateur Niveau 2 depuis 2015. Elle est aussi maman de 2 fillettes qui ont obtenues leur Pass Apnéiste avec l'ASG apnée en 2019.

Pour toutes informations complémentaires et inscription, n'hésitez pas à contacter Isabelle, responsable de l'activité apnée : apnee.isabelle@yahoo.com ou Karine : apneeaufeminin@gmail.com

Découvrez nos stages en images

A l'occasion d'une initiation à l'apnée pour enfants et la préparation au passage du Pass'Apnéiste en 2019, nous avons filmé les petits apnéistes. Un montage a été réalisé à l'issue du stage retraçant leur évolution dans l'eau. Ils ont pu pratiquer la majorité des disciplines d'apnée (statique, dynamique et profondeur).

