



Initiation à l'apnée pour enfants & préparation au passage du Pass' Apnéistes

Le Club Nautique de l'Ouest - Apnée offre l'opportunité à votre enfant de découvrir les activités de l'apnée et d'obtenir le Pass découvertes apnée.



A propos de l'apnée,

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

Age : pour les enfants entre 8 ans à 12 ans.

Lieu : à la piscine de Saint Germain en Laye dans le petit bassin de 20 mètres (profondeur max 1 mètres 50) avec possibilité d'une séance découverte dans la fosse du grand bain.

Horaires et durée : 4 séances de 1h30 heures les samedis de 19 à 20 heures 30 (RDV à 18:45).

Dates :

- Série 1 : les samedis 16, 23 et 30 novembre et 7 décembre 2019
- Série 2 : les samedis 7, 14, 21 et 28 mars 2020

Pour 8 enfants maximum

Pré-requis : pas de certificat médical requis. Votre enfant doit savoir nager la brasse et ne pas avoir de contre-indication à la pratique d'un sport subaquatique dans la zone des 5 mètres.

Prix : 40 euros par chèque à l'ordre du CNO



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 shorty est recommandée

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 le CNO apnée cette année.

Pour toutes informations complémentaires et inscription, n'hésitez pas à contacter Isabelle du Club Nautique de l'Ouest - Apnée : apnee.isabelle@yahoo.com

Le Pass'Apnéiste FFESSM

La validation du Pass'apnéiste a lieu à l'issue des 4 séances à la piscine de Saint Germain en Laye. Lorsque le Pass'apnéiste est confirmé, votre enfant reçoit par courrier sa carte personnelle FFESSM/CMAS. Les principaux objectifs sont :

- (1) réaliser une apnée statique d'une minute et
- (2) faire une apnée dynamique de 25 mètres.

