Stage Apnée Dynamique sans palmes

Animé par Marianna GILLESPIE

- Dimanche 4 Décembre 2022, Le Mans, Piscine des Ardriers. Journée réservée aux encadrants "Comment enseigner le Dynamique sans palmes ?" (16 stagiaires maximum).

- Dimanche 11 Décembre 2022, Le Mans, Piscine des Ardriers. Journée ouverte à tout les pratiquants (16 stagiaires maximum).

Marianna, membre des équipes de France piscine et profondeur, est détentrice de très nombreux titres mondiaux et records de France dans de nombreuses disciplines des deux spécialités.

Son expérience de l'apnée à travers le monde lui a permis de se confronter à de très nombreuses écoles et d'en tirer une synthèse qu'elle applique dans sa pratique et qu'elle propose de partager avec vous lors de ces deux journées.

Ses qualités humaines lui permettent de s'adapter au niveau et aux attentes de chacun tout en mainternant rigueur et précision.

L'apnée dynamique sans palmes (Dynamic No Fins en anglais) est la spécialité la plus technique de la discipline. En effet l'apneiste ne porte aucun dispositif pour accroitre sa force musculaire de propulsion.

La glisse dans l'élément liquide doit être recherchée au maximum et optimisée à tout instant. Pour cela, l'apneiste doit s'appuyer sur un lestage adapté et une maitrise de l'hydrodynamisme.

Cout : 120 € par stagiaire, possibilité de plateau repas à 12 €.

Pour vous inscrire :Cliquer Ici

Vous recevrez un email précisant les modalités de réglement une fois votre inscription recue.

Contacts :
Serge LOISEAU, Président de la Commission apnée CODEP72,
Tél 06 51 86 16 02, Courriel : sergebernard.loiseau@free.fr