

APNEE LE VENDREDI MATIN A LA PISCINE ORGEVAL

Dans le cadre de l'ouverture de la piscine Orgeval durant l'été, les cadres apnée des clubs de Reims proposent de vous accueillir tous les vendredis matin pour vous faire découvrir et partager leur passion commune : l'apnée.

Nous essayerons ensemble de vous faire découvrir une approche de l'eau différente, ludique et enrichissante :

- Utiliser un tuba pour respirer la tête immergée et des palmes pour se déplacer
- se déplacer sur et sous l'eau
- atteindre avec aisance le fond de la piscine

Et tout ceci en respectant des recommandations simples de sécurité :

- ne jamais faire d'apnée seul
- respecter les consignes données
- ne pas forcer

Et la recommandation la plus importante de l'apnée est :

SE FAIRE PLAISIR !!!

De quoi avez vous besoin :

- un maillot de bain
- une serviette
- masque palmes et tubas si vous avez ... (sinon nous avons bien sur du matériel à disposition)

A bientôt !

Quelques mots sur l'apnée :

L'apnée est l'une des plus anciennes pratiques pour approcher et découvrir le milieu aquatique mais permet aussi la découverte de soi.

La commission Plongée Libre « Apnée » n'existe pourtant au sein de la Fédération française d'études et de sports sous-marins que depuis 2002. Elle s'efforce depuis de former ses cadres, de mettre en place des niveaux, d'organiser des compétitions. Les différentes activités que l'on peut pratiquer au sein d'un club sont :

- *L'apnée statique (recherche de relâchement, de concentrations de sensations)*
- *L'apnée dynamique (déplacement horizontal, palmage hydrodynamisme gestion de l'effort, de la vitesse, du temps)*
- *Le poids constant, variable déplacement vertical profondeur compensation*

A travers ces disciplines, la recherche de l'aisance, du relâchement et du plaisir sont les clés de notre activité.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à venir nous rejoindre sur le site de la Commission :
<http://apnee.ffesm.fr/>