

Stages d'Apnée Pierre FROLLA

GUADELOUPE POINTE NOIRE

APNÉE

Toutes les disciplines de la profondeur

05-06 mai 2018



STAGES D'APNÉE PROFONDE AVEC PIERRE FROLLA

Stages de Découverte et de Perfectionnement en Apnée Profonde

Pierre FROLLA, quadruple recordman du monde vous propose de découvrir la plongée en apnée au sein de l'école de plongée libre dirigée par Antoine MAESTRACCI à Pointe Noire.

Vous serez accueillis au sein d'une structure spécialisée avec 1 gros bateau spécialement dédié à cette aventure. Pierre et Antoine partageront avec vous leur expérience et vous permettront de progresser en profondeur.

Ce stage s'adresse à tous : Apnéistes débutants, apnéistes confirmés, apnéistes qui veulent améliorer leur technique de compensation ou leur temps d'apnée.

Les stages proposés par Pierre sont organisés dans une ambiance conviviale

et sympathique. Toute l'équipe pédagogique est à votre disposition pour répondre à vos attentes.

Dirigés par Pierre FROLLA, Instructeur d'apnée et de plongée scaphandre, Coordinateur des Activités Subaquatiques de Monaco et Recordman du Monde d'Apnée à quatre reprises, ces stages offrent une excellente opportunité à toutes les personnes désireuses de progresser en profondeur.

Séances de préparation physiques, séances de perfectionnement en apnée profonde, et cours théoriques sont les ingrédients de ces stages spécifiques.



© A. LOPEZ

© V'GOBES

Une ambiance chaleureuse et conviviale lors d'un stage hors du commun

AN-BA
DLOLA
Guadeloupe Plongée



COMMENT S'INSCRIRE

INSCRIPTIONS

- Contacter Antoine par mail pour s'informer de la disponibilité des stages
apnee.maestracci@gmail.com
- Tel : 0690 471 161
- Remplir la fiche correspondante au stage choisi
- Renvoyer la fiche d'inscription par la poste avec le règlement par cheque à l'ordre de AN-BA DLOLA
- Chaque stagiaire doit s'organiser pour son repas de midi

Freediving
Spirit by Pierre
FROLLA

Attention, la réservation ne peut-être définitive qu'après confirmation de NOTRE part du nombre de participants ainsi que du jour et de l'heure du RDV. MERCI de votre compréhension.



FICHE D'INSCRIPTION WEEK END STAGE APNÉE PROFONDE

Photo

Tarif - 320€/pers ou 550€/binôme -

Document à remplir afin de cibler le niveau de chacun et de créer un programme prévisionnel et individuel

Niveau de Plongée en Apnée (type de fédération)	Meilleure performance Apnée Statique	Meilleure performance Poids Constant	Meilleure performance Immersion Libre
Nom			
Prénom			
Numéro de licence ou autre			
Numéro de téléphone			
Adresse complète			
Email			
Niveau d'Apnée			
Diplôme de secourisme			
Diplôme de Plongée scaphandre			
Taille / Poids (pour combinaisons)			
Points forts (souplesse, vitesse, aérobic, compensation...)			
Points faibles (souplesse, vitesse, aérobic, compensation...)			
Objectifs de début de stage			
Objectifs de fin de stage			

Ce document va nous être utile afin de définir ensemble un programme type en vue d'une progression individualisée durant le stage apnée.

Durant les deux jours de stages, nous travaillerons ensemble sur vos points forts afin de les améliorer encore et essaierons de gommer les éventuels défauts.

En début de stage je vous remettrai le carnet de plongée en apnée FreedivingSpirit. Nous le remplirons ensemble à chaque séance et discuterons de votre ressenti.

L'objectif premier pour moi c'est d'abord de répondre à vos attentes, si c'est dans le domaine du possible bien sûr.

Pierre FROLLA

Programme des Stages Week End de Découverte et de Perfectionnement en Apnée Profonde

Le stage se déroule sur 2 jours, les samedis et dimanches.

Programme :



JOURS	08H00-08H45	09H00-10H00	10H30-12H30	14H00-16H30	17H00-18H30
Jour 1	Accueil Administratif Briefing	Séance étirements et ventilation sur la plage Séance d'apnée statique Séance d'apnée dynamique Découverte	Sortie en mer disciplines non-assistées : Immersion Libre, Poids Constant, Poids Constant sans palmes Sauvetage Découverte	Sortie en mer disciplines non-assistées : Immersion Libre, Poids Constant, Poids Constant sans palmes Sauvetage Perfectionnement	Débriefing et cours théorique
Jour 2	Accueil Administratif Briefing	Séance étirements et ventilation sur la plage Séance d'apnée statique Séance d'apnée dynamique Perfectionnement	Sortie en mer disciplines assistées : Poids Variable - No Limit -Ceinture Largable- Ecole de pilotage de Gueuse Découverte	Sortie en mer disciplines assistées : Poids Variable - No Limit -Ceinture Largable- Ecole de pilotage de Gueuse Perfectionnement	Débriefing et cours théorique

Conditions de participation :

- Etre titulaire d'un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la plongée en apnée
- Pierre vous offre son carnet de plongée en apnée
- Possibilité de bénéficier du tarif spécial « Combinaison Pierre FROLLA Série Limitée » Tarif 190€ au lieu de 240€ (à commander et payer avant le 15 avril 2018 impérativement en indiquant sur la feuille d'inscription la taille souhaitée.)