

## Initiation à l'apnée pour enfants et préparation au passage du Pass'Apnéiste

Les apnéistes du Club AquaDôme Saint-Germain offrent l'opportunité à votre enfant de découvrir cette discipline sportive et d'obtenir le Pass' Apnéiste 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



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

**Horaires et durée :** sous forme d'un stage de 4 séances de 1h30 les samedis 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 de 19 à 20 heures 30 (RDV à 18:30).

**Age :** pour les enfants entre 11 à 14 ans. Les groupes sont constitués de 8 enfants maximum par stage.

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

**Seule contre-indication :** les fragilités ORL qui risquent de rendre difficile « l'équilibre » des oreilles sous l'eau.

**Prix du stage :** 50 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](mailto:apnee.isabelle@yahoo.com)  
ou Karine : [apneeaufeminin@gmail.com](mailto:apneeaufeminin@gmail.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.

