



Programme de formation théorique Niveau 1 Année 2021-2022

La théorie pour le niveau 1 se fait lors de vos séances de piscine avec votre moniteur.
Cela permet de lier pratique et apports de théorie.

Le but est de mieux comprendre ce qui se passe sous l'eau (pourquoi je dois purger mon gilet en remontant alors que j'étais bien équilibré ?) et aussi d'assurer votre sécurité (il ne faut pas bloquer sa respiration surtout en remontant, pourquoi ?) etc...

En complément nous vous proposons deux séances de synthèse et de validation :

- Samedi matin 29 janvier et 5 mars de 9h à 12h
- Rendez-vous salle Voltaire (se garer rue Voltaire – sonner en bas de l'immeuble à FFESSM) Voir plan joint.

Merci de vous inscrire auprès de Françoise : fmadu80@gmail.com – 06.60.67.84.10

