

Programme de formation théorique Niveau 1 Année 2022-2023

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 dois-je 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 28 janvier de 9h à 12h par Françoise Madurel
- Samedi 4 février de 9h à 12h par Paul Breton
- 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 Madurel : fmadu80@gmail.com - 06.60.67.84.10

