Programme de formation théorique Niveau 1
Année 2023-2024

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…

Les cours sont maintenant en E-learning.
Après avoir créé un compte avec votre numéro de licence FFESSM vous pourrez accéder aux cours sur https://formation.ffessm.fr/fr/ et obtenir votre attestation de fin de formation.

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

- Mardi 30 janvier de 20h30 à 22h
- Mardi 9 avril de 20h30 à 22h
- 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