

Fête de la plongée et de la Gravière du Fort – Holtzheim - 14 et 15 septembre 2013

Programme des animations proposées par la Commission Régionale Apnée

Chers visiteurs, plongeurs et apnéistes,

La *Commission régionale apnée Est* et son équipe de moniteurs vous propose cette année un programme complet afin de découvrir différentes disciplines de l'apnée. Quelque soit votre région, les ateliers vous sont destinés (sur inscription auprès de olivia.fricker@orange.fr).

Chaque atelier accueillera au maximum 8 personnes. D'autres ateliers pourront être organisés sur place, en fonction des disponibilités des cadres, n'hésitez pas à poser la question sur le stand.



Vous pourrez également vous inscrire sur place sur le stand mis en place par la commission, s'il reste des places.

Notre partenaire DESSAULT vous permettra également de tester du matériel d'apnée.

Inscrivez vous vite, les places sont limitées !



Le programme du week-end !

Samedi 14 septembre

Matinée :

10h30 : atelier découverte poids constant et test matériels d'apnée Dessault, avec Patrick Louis, MEF1 apnée, Eric Koch, MEF2 apnée et Loic Leris, Initiateur apnée profondeur

Niveau : tout public

Après-midi :

16h00 Atelier de Jump Blue, avec Arnaud Ponche et Christian Vogler, moniteurs d'apnée et entraîneurs de l'équipe de France

Niveau : apnéiste Niveau A2 + expérience milieu naturel

15h – 17h : initiation apnée à sec, Vincent Heyer, MEF2 apnée.

17h : initiation à l'apnée avec test du matériel spécifique apnée avec le partenaire de la Commission Nationale Apnée : Dessault France, avec Alexis Denis, MEF1 apnée, Alexandre Beuque et Loic Leris, Initiateur Apnée profondeur

Niveau : tout public

Atelier apnée statique (à sec), avec Vincent Heyer, MEF2 apnée.

Niveau : tout public



Dimanche 15 septembre

Matin :

10h30 : Atelier découverte du poids constant, avec Olivia Fricker, Instructeur régional apnée, Loic Leris, Initiateur Apnée profondeur et Alexis Denis, MEF1 Apnée

Niveau : tout public

10h30 : atelier gueuse avec Kevin Daub MEF1 apnée et Alexandre Beuque, Initiateur apnée profondeur

Niveau : apnéiste Niveau A2 + expérience milieu naturel

11h00 : Randonnée palmée et petites apnées avec test du matériel spécifique avec Dessault France, avec Thiery Bertrand, Initiateur apnée profondeur.

Après-midi :

14h00. Initiation à la nage ondulatoire, puis descente en apnée, avec Patrice Ledard, MEF1 apnée

15h et 17h : Atelier apnée statique (à sec), avec Vincent Heyer, MEF2 apnée.

Niveau : tout public

Test DESSAULT France :

DESSAULT, marque française, symbole de la tradition mais aussi de la performance en apnée et pêche sous-marine, est depuis 2012, partenaire officiel de la Commission Nationale Apnée de la FFESSM. Notre partenaire sera présent à la gravière et présentera en avant première ses nouveaux produits.



Sur la photo : palmes Reactor et Performance et nouvelle combinaison Element.

- Possibilité de tester GRATUIT tout le long du week-end des palmes d'apnée, de la palme plastique à la palme carbone, des masques d'apnée, pince-nez, combinaison d'apnée, de pêche sous-marine mais aussi des nouvelles combinaisons de compétition *Element*.

Les disciplines proposées tout le long du week-end :

Le Jump Blue : cette discipline consiste à parcourir la plus longue distance en apnée, sur un carré de 15 m de côté, à 10 m de profondeur. La Gravière dispose de la seule base de Jump Blue fixe existant en France, qui a servi d'entraînement à l'équipe de France d'apnée. Xavier Delpit, recordman du Monde en titre et Elsa Gaure, recordwoman de France, s'y sont entraînés avec le staff France l'année passée.



Le poids constant :

Avec ou sans palmes, il s'agit de descendre à la seule force des bras et des jambes, c'est sans doute la discipline qui requiert le plus de qualités physique car elle contient de la technique, du physique et un mental d'acier.

La gueuse lourde :

L'apnéiste descend avec une gueuse, un appareil lesté fixé sur un câble. Selon le type de gueuse, la descente peut être contrôlée par un frein. La remontée est possible grâce au parachute, un ballon rempli par l'apnéiste avec une bouteille d'air fixée à la gueuse,

L'apnée statique :

Pratiquée généralement en surface, elle permet de travailler le relâchement, les sensations, la concentration. La pratique de l'apnée statique contribue à l'amélioration de l'apnée dans toutes les disciplines.