



**Apnea Academy International** and the 1ocean Experience Freediving Team in collaboration with NEMO33, Club Européen d'apnée et de Plongée (CEAP) and LIFRAS are happy to announce

## **STAGE sur l'apnée et les techniques d'entraînements**

### **Aspects théoriques et pratiques**

**avec**

**UMBERTO PELIZZARI**

**NEMO33-BRUXELLES 13-14 March 2015**

Pluri-champion du monde et recordman en apnée, fondateur de l'école Apnea Academy et auteur de nombreux livres sur l'apnée dont les manuels "Apnée de l'initiation à la performance", "La respiration pour l'apnée", et "Préparation physique pour l'apnée - Principes fondamentaux et mise en place". (<http://www.umbertopelizzari.com>)



#### **Sujets traités :**

Théorie sur l'apnée, respiration, relaxation, flexibilité, entraînements spécifiques pour la dynamique, la statique et la profondeur. Entraînement physique pour l'apnée (natation, poids en salle, course).

**Quand et où:** Vendredi 13 mars et samedi 14 mars 2015, à NEMO33, (Rue de Stalle, 333 (Rond-point des Menhirs) B-1180 Uccle (Bruxelles) Belgium

GPS : 04°19'02' East - 50°47'46' North

Le stage inclut environ 7 heures de théorie en classe et 5 heures d'exercices en piscine:

Le stage sera en français est ouvert à tous et sera activé avec un minimum de 20 participants

**Inscription:** Pour s'inscrire envoyer un mail à [giampiero.genovese@libero.it](mailto:giampiero.genovese@libero.it) avant le 9 mars avec preuve de l'avance.

**Coût d'inscription :** 240 euro dont 140 euro à payer avant le 9 mars sur le compte:

IBAN : BE62 6430 0340 3161      CODE BIC : BMPBBEBB (indiquer bénéficiaire Giampiero Genovese)

En indiquant "nom, prénom - stage d'apnée umberto pelizzari".

La différence de 100 euro sera à payer sur place. Les frais d'inscription incluent l'accès à la piscine NEMO33.

**Conditions de participation:** savoir nager; avoir au moins 14 ans, un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'apnée et être assuré (DAN ou autre).

**Matériel:** Palmes (ou monopalme), masque ou lunettes de natation, combinaison (3 mm pour la statique, pas obligatoire l'eau est à 31 °C)

## Programme

Vendredi 13 Mars

13:30-14:00: Accueil

14:00-15:30 Introduction à l'apnée

15:30-18:00: exercices en piscine

18:00-20:00 : théorie: L'apnée, respiration et relaxation, Entraînements spécifiques pour la dynamique et la statique.

20:00 Diner à NEMO33 (à payer sur place)

21:00-22:00 théorie Entraînements spécifiques pour la profondeur, analyse videos

Samedi 14 Mars

8:00-11:00: exercices en piscine

11:00-13:00: théorie: L'apnée, respiration et relaxation, Entraînements spécifiques pour la dynamique, la statique, Entraînements spécifiques pour la profondeur

13:00 Repas à NEMO33 (à payer sur place)

14:00-16:00 : théorie: L'apnée, respiration et relaxation, Entraînements spécifiques pour la dynamique, la statique, Entraînements spécifiques pour la profondeur

16:00-16:30: conclusions et clôture du stage

## **Hotel et transports**

Pret de NEMO – a quelques arret de distance pour NEMO33 tram n 4  
(direction/stop: Stalle)

Best Western County House of Brussels - Heldensquare 2-4, 1180 Ukkel,  
Belgium

Bed and Breakfast Bio Brussels - Square Georges Marlow 34, 1180 Uccle,  
Belgium

### **Le prix d'inscription inclus:**

Acces à NEMO et à la classe de theorie  
Lessons theories et pratique

### **Le prix d'inscription n'inclus pas**

Frais de Voyage, transport et Hotel  
Repas à la NEMO33

NB: pour aspects d'organisation le diner et le repas de Vendredi soir et  
Samedi midi se tiendra au restaurant deNEMO33 (menu à-la-carte entre  
18 et 25 EUR)