

<http://www.cpalb.fr/la-section-apnee>



Date de mise en ligne : vendredi 25 juillet 2014

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

Créé en Novembre 2010 sous l'impulsion de Laurent Rachet (Club Plongée Aix-les-bains), Apnée Savoie souhaite rassembler les mordus, les néophytes, les fondus, les aficionados, les débutants, les cadors, bref tous ceux intéressés de près ou de loin par l'apnée en Savoie.

Philosophie

L'esprit du club tient en 3 mots : convivialité, sécurité et plaisir.

Convivialité parce que nous faisons les choses sérieusement, mais sans nous prendre au sérieux.

Sécurité parce que c'est la base de ce sport si nous voulons le pratiquer avec sérénité.

Et plaisir parce que l'apnée fait partie de ces sports où le mental intervient à 80% dans les performances réalisées, d'où l'importance de toujours prendre du plaisir à ce qu'on fait !

Inscription

Notre club est ouvert à tous, sous réserve des places disponibles évidemment. Les inscriptions se font généralement en septembre / octobre. Selon le niveau de pratique, des personnes pourront être intégrées en cours d'année.

Un certificat médical dédié à la pratique de l'apnée sera exigé. Une licence FFESSM vous sera remise.

Exemple-type d'une séance

Les séances ont lieu le lundi de 19h00 à 21h00 au Centre Nautique d'Aix-les-bains (Avenue Daniel Rops, 73100 Aix-les-bains). À partir de l'été, des sorties sont organisées au Lac du Bourget, notamment pour l'entraînement au poids constant et au poids variable.

Nous commençons l'entraînement par de l'apnée statique dans un petit bassin dédié et chauffé à 30°.

Puis nous continuons par de l'apnée dynamique (avec ou sans palmes) dans le grand bassin de 50 mètres.

Au programme : exercices de relaxation, apnée inspiratoire, apnée expiratoire, performance maximale, baisse du temps de récupération, jeux, travail sur la gestuelle, économie d'énergie, etc.

Notre équipe

Forcément sympa, notre équipe (liste non-exhaustive) est constituée de :

Laurent Rachet (coach), Albert Celsan (coach), Nicolas Fougousse, Joan Sardano, Cécil Marion, Amandine Arnaud, Hervé Cottin, Damien Gaidioz, Vincent Hugon à€!.

[Le site Apnée Savoie](#)