

Stage Perfectionnement apnée



Les 3 et 4 novembre derniers se tenait à l'Odyssée de Chartres un stage d'apnée encadré par Pierre Frolla, Morgan Bouch'i, Christian Maldamé et Jérôme Vigoureux Peltier (président de l'AIDA France).

Une petite délégation mayennaise (composée d'Aurélie T, Aurélien P et moi-même) avait fait le déplacement .

Au programme de ces deux jours bien remplis :

- Apnée dynamique
- Apnée statique
- Poids variable avec ceinture largable
- Poids constant avec et sans longe
- Immersion libre
- Sécurité et sauvetage

-Décontraction musculaire

Tout ces ateliers se sont déroulés dans une très bonne ambiance et nous ont permis de bénéficier des conseils des trois champions du monde présents qui sont vraiment cool et toujours dans le partage de leur savoir .

Et il est vrai que faire un dynamique avec Christian Maldamé en sécu, on peut se lâcher, de même qu'en immersion libre dans la fosse, descendre une échelle à 20 m sous l'œil de pierre Frolla, il y a un truc de rassurant ...

Tout au long du weekend nous avons travaillé la sécu et la fosse nous a permis de travailler la remontée d'un syncopé de 15 à 20m, syncope fictive et aucune réelle malgré quelques exercices qui "piquent" comme descendre à 20m sans palmes avec un ballon entre les jambes ce qui oblige à faire des mouvements efficaces avec les bras .

Ils nous ont proposé des projections de documentaires : un sur Pierre Frolla et un sur les championnats du monde 2008 que Morgan Bouch'i et Christian Maldamé ont gagné avec l'équipe de France suivit d'un bon échange qui nous a permis d'en savoir plus sur les coulisses d'un championnat .

Un week-end très riche en expériences et en rencontres

David D

