

Centre National d'Entraînement en Altitude de Font Romeu

Séjour de 4 jours d'apnée statique et dynamique de tout débutant·e à expérimenté·e

Lien vers le site du CNEA de Font Romeu:

<https://cnea-fontromeu.fr/>

Quota du stage : 12 apnéistes maximum hors encadrement sauf dérogation
Nous serons en nombre suffisant d'encadrants pour que vous ne preniez soin que de vous

Nous disposerons de chambres simples et quelques doubles pour les couples
Le stage sera annulé et les versements effectués remboursés si le nombre d'apnéistes est inférieur à 8 personnes hors encadrement

Il vous est possible sans supplément d'arriver dans l'après midi du premier jour pour profiter de la montagne ou, et des pistes

Pour information, 14h est l'heure prévue pour libérer votre chambre le matin du dernier jour.
Ce stage est prévu en pension complète (hébergement en chambre, petit déjeuner, déjeuner diner, eau, vins rouge et rosé compris aux repas)

Tous les repas sont en formule servie au plateau

Déroulement du stage en fonction des salles et bassins disponibles

Jour 1. Entre 15 et 20h	Arrivée du premier jour (le matin avec supplément repas midi) Prise des chambres, quartier libre
18h45 à 20h15 20h30 à 21h30	Repas du soir Réunion briefing sur déroulement du stage, questions, réponses
Jour 2. 6h15 à 7h45h 7h45 à 08h30	Apnée Statique en bassin de 25m Petit déjeuner
8h30 à 11h45 11h45 à 13h15	Rando raquettes ou ski de fond en fonction de la neige Repas du midi
13h15 à 14h 14H à 15h30 15h30 17h 17h à 18h 18 à 18h45	Sieste, Récupération, temps libre En salle de musculation 3G (Carlit), Préparation Physique Générale Apnée dynamique sans palmes, et palmes en bassin de 50m Quartier libre Sauna, Hammam, Bain froid
18h45 à 20h15 20h15 21h00	Repas du soir Debriefing vidéo des apnées dynamiques et discussions

Jour 3. 7h45 à 8h30

Petit déjeuner

8h30 à 10h

En salle d'art martiaux et de lutte

Étirements généraux, spécifiques à l'apnée et à la compensation
Respirations (cohérence, dernière inspiration, reprise ventilatoire)

Ateliers basé sur l'**auto suggestion**

Ateliers basé sur la **concentration mentale**

Ateliers basé sur la **visualisation de la technique et de l'objectif**

Ateliers sur la **pensée positive (construction mentale)**

Discutions, questions réponses sur la **technique de nage**

10 à 11h 45

Apnée dynamique sans palmes et palmes en bassin de 50m

11h45 à 13h15

Repas du midi

13h15 à 14h30h

Repos, récupération, temps libre

14h30 à 17h

Rando raquettes ou pédestre ou ski de fond en fonction de la neige

17h00 à 18h00

Respiration, concentration, auto suggestion en salle d'arts martiaux

18h00 à 18h45

Sauna, hammam, bain froid

18h45 à 20h15

Repas du soir au centre ou avec supplément sur Font Romeu

20h15 21h00

Debriefing de la journée

Préparation des remises de chambres pour le lendemain

Jour 4. 7h45 à 8h30

Petit déjeuner

8h30 à 9h

Musculation spécifique à la pratique de l'apnée

9h à 11h

Apnée dynamique sans palmes et palmes bassin 50m

11h00 à 11h45

Debriefing du stage en salle d'arts martiaux

11h45 à 13h15

Repas du midi

13h15 à 14h00

Libration des chambres puis quartier libre

Retour maison ou promenade sur la station de Font Romeu

Prévu et inclus dans le programme et prix de stage " Pack stage "

En eau :

Apnée statique et dynamique
Bains froids, Sauna, hammam
Encadrement et coaching

Au sec :

Cours théoriques et pratiques en salle
Mise en pratique de la technique de nage sur ateliers divers et variés
Étirements généraux et spécifiques liés à la pratique de l'apnée.
Méditation
Encadrement et coaching

Non inclus dans le programme du stage et non compris dans le prix du stage

Boisson apéritifs et repas du soir du jour 3 sur Font Romeu si nous choisissons ensemble de sortir du centre pour aller boire un coup et manger une raclette par exemple
Toutes les activités non incluses dans le pack stage