

## **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**

**Dates du 29 janvier au 1er février inclus**

**Prix 600 euros en pension complète, location raquette et ski de fond compris**



**Nous serons en nombre suffisant d'encadrants pour que vous ne preniez soin que de vous**  
**Nous disposerons de chambres simples ou double pour les couples**

Le stage sera annulé et les versements effectués remboursés si le nombre minimum d'apnéistes n'est pas atteint. 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 compris aux repas). Tous les repas sont en formule servie au plateau. Les locations de raquettes ou skis de fond sont comprises dans le prix du stage. Vous pouvez si vous en avez et pour des raisons personnelles emmener votre propre matériel.

**Déroulement du stage à orientation technique de nage, respiration, introspection**  
**" en fonction des salles et bassins disponibles "**

### **Déroulement d'une journée type :**

Apnée Statique le matin à jeun sur bassin de 25m

Petit déjeuner

Rando raquette ou ski de fond ou rando pédestre en fonction de la météo

Déjeuner

Sieste ou temps libre

Musculation, PPG, étirements généraux, méditation, introspection, théorie, jeux liés à l'apnée

Apnée dynamique sur bassin de 50m avec debriefing vidéo en direct

Sauna, Hammam, bain froid

Diner

Debriefing de la journée et visionnage des vidéos de nage

### **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 introspective. 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 ou manger et danser au Casino de Font Romeu Toutes les activités non incluses dans le pack stage

Lien vers le site du CNEA de Font Romeu: <https://cnea-fontromeu.fr/>

**Contact : Pascal Pompidou, Président d'Apnéezen, 06 95 10 35 26**