

## L'APNÉE

La **plongée en apnée** ou **plongée libre** est une discipline pratiquée sous l'eau où le plongeur s'immerge et interrompt sa respiration. A la différence de la plongée sous-marine où le plongeur respire un gaz sous pression stocké dans des bouteilles de plongée, le pratiquant n'est accompagné d'aucune aide extérieure. Au-delà de posséder des qualités respiratoires naturelles, il est nécessaire d'effectuer une bonne préparation physique et mentale pour s'aventurer en apnée.

Le SCF vous propose de découvrir cette discipline.

## PRÉREQUIS

Être titulaire de la licence FFESSM, en cours de validité.

Avoir un certificat médical valide

## ORGANISATION

Au sein du Subaqua Club du Faucigny, l'apnée se pratique deux fois par semaine le mardi soir et le jeudi soir sous la conduite d'une équipe de moniteurs diplômés, expérimentés et sympas ;).

Aussi, vous pourrez découvrir et vous perfectionner à l'apnée statique, à l'apnée dynamique, à l'apnée en profondeur lors de nos sorties en fosse, au lac ou en mer. Des exercices respiratoires vous seront proposés avant chaque séance pour vous permettre de mieux apprécier vos efforts sous l'eau.

Il vous sera également possible de passer en piscine votre pass'apnéiste ou votre brevet d'apnéiste.

## ENSEIGNEMENT

