



1^{er} Séminaire « Entraîneurs » de l'Est
Mulhouse – Gamsheim - 11 & 12 avril 2009

Tous ensemble, le temps d'un week-end ...



**... venez échanger autour des techniques d'entraînement, de la compétition
& partager une sortie apnée**

Programme prévisionnel

Samedi 11 avril - Mulhouse

- | | |
|---------------|---|
| 10h00 - 11h00 | Qu'est-ce qu'un entraîneur d'apnée ? A. Ponche et D. Zaenger |
| 11h00 - 13h00 | Amélioration de la performance, la technique & le physique :
Arnaud Ponche, MEF1 apnée et co-entraîneur Comité Est |
| 12h30 - 14h00 | Repas |
| 14h00 - 15h00 | Sensibilisation aux techniques et outils en préparation mentale
Didier Zaenger, MEF2 apnée et co-entraîneur Comité Est |
| 15h00 - 16h00 | Intervention de D. Benétaud et de son entraîneur F. Krieger
Echange d'expériences |

Dimanche 12 avril - Gamsheim

Découverte de l'herbier et d'un silo, voyage dans une 2CV à une profondeur de 10m puis descente sur une plate forme à 15m avec ou sans gueuse.
Cette sortie convient parfaitement à des non initiés comme à des apnéistes chevronnés dans le but de se faire plaisir.



Le but de ce week-end est de sensibiliser et donner de premiers outils à des cadres et entraîneurs souhaitant développer la pratique de la compétition au sein de leur club en vue de la participation à des Championnats régionaux et Manches de Coupe de France d'apnée en 2009. Des places pourront éventuellement être proposées à des encadrants d'autres Comités. Le dimanche est consacré à une sortie ...plaisir !

Nom : Prénom Sexe: M F
Adresse :
Code postal : Ville : Pays :
Téléphone : Courriel :
Comité régional : Club : N° licence :

- Participera au séminaire **apnée du 11 avril 2009**, organisé à Mulhouse ;
- S'engage à s'acquitter des frais individuels d'inscription (non remboursables en cas de désistement, repas de midi non inclus) : 10 € (chèque à l'ordre du Comité Est FFESSM)
- Déclare également renoncer à ses droits d'image et autorise les organisateurs à utiliser les photos et vidéos qui seront produites lors de la formation. Ceci peut inclure, sans toutefois s'y limiter, des reproductions imprimées et numériques, entre autres documents de promotion autorisés par la FFESSM.

Fait à : le : Signature :

(L'envoi du formulaire par courriel vaut signature et engagement à s'acquitter des frais d'inscription dans les meilleurs délais) :

Formulaire à expédier à :
Didier ZAENGER, 8 rue Emile STOCK - 57400 SARREBOURG

Contacts organisation :

Didier ZAENGER, co-entraîneur CRA : amipalmus@neuf.fr
Arnaud PONCHE, co-entraîneur CRA : arnaud.ponche@orange.fr

Sites :

Samedi 11 avril - Mulhouse

Local du Touring Plongée Mulhouse, Bld Stoessel, 68200 Mulhouse
Contact : Arnaud PONCHE : 06 63 08 77 11

Dimanche 12 avril - Gamsheim

Camping de Gamsheim , rue de la Gravière 67760 Gamsheim
Contact F. Krieger : 03 88 91 87 47 – 06 87 52 98 44 Francis.krieger@orange.fr