



Le site

L'Actualité

Le Magazine

Votre Espace

Pratique

Recherche

OK



[Agrandir la couverture](#)

- [LIVRES](#)
- [DVD](#)
- [CD-Rom](#)
- [VIDEOS](#)
- [COLLECTION](#)
- [ANNONCES](#)
- [FORUM](#)
- [ANNUAIRE](#)
- [VOYAGES](#)

Recherche

OK

### Sondage

En hiver, vous chassez :

- Plus d'1 fois/semaine
- Moins de 4 fois/mois
- Jamais

[Voter](#)

### À vos marques, prêts ?

Prêts pour la compétition ? Un stage national de préparation à la compétition d'apnée est organisé dans le Sud. Les 30 et 31 mai 2009, à Mougins (06).

Par M. V.



Deux stages FFESSM de préparation à la compétition ont eu lieu à Mulhouse (Haut-Rhin). Un en novembre 2007, un en octobre 2008. Le succès avait été tel que ce stage national organisé par la commission nationale d'apnée de la FFESSM s'exporte dans le Sud, à Mougins (Côte d'Azur). Et il est complet !

Un week-end, celui du 30 et 31 mai 2009, 14 apnéistes des clubs du sud de la France motivés pourront se préparer à la pratique de la compétition (championnats régionaux et manches de Coupe de France d'apnée en 2009). Cette troisième édition est organisée par la commission nationale avec le soutien du Codep 06 et du club Orca. Au programme de ce stage, les disciplines fédérales évidemment (statique, dynamique avec et sans palmes).

Les professeurs ? Dan Bénétaud, MEF2 et champion de France d'apnée statique en 2007, et Cédric Génin, entraîneur de l'équipe de France. Des séances d'apnée statique sont organisées avec Dan Bénétaud. Arnaud Ponche, responsable de l'entraînement pour la compétition au sein de la Commission nationale d'apnée, analysera les vidéos subaquatiques réalisées lors des exercices. Il enseignera aussi des techniques d'amélioration de l'apnée (physiologie, mental et techniques).

Une partie "sophrologie" est également prévue avec Emmanuelle Vatrinet, sophrologue de l'équipe de France. Nouveauté : l'aspect "alimentation du compétiteur" sera développée avec l'aide du Docteur Daniel Durero, MEF1 du Club Orca de Mougins, médecin fédéral et capitaine de l'équipe de France d'apnée.

Le prochain stage de préparation aura lieu à Mulhouse, les 3 et 4 octobre 2009. Inscrition : [apnee.mulhouse@orange.fr](mailto:apnee.mulhouse@orange.fr)

## GRAND JEU CONCOURS de l'ÉTÉ



## Découvrez votre magazine

### CARNET de CSM

Statistiques  
Chasse Sous-Marine

L'encyclopédie de la chasse sous-marine  
**WikiCSM**

**Apnée Magazine**  
Toute l'information sur l'apnée, la chasse sous-marine, la plongée et les sports subaquatiques