



# Deep Inside

*Apnea Evolution et Apnea Academy organisent en collaboration avec la LIFRAS et le Club Européen de Plongée (CEP)*

**Stage d'apnée**

**DEEP INSIDE**

**LE MENTAL DE L'APNEE – Comment rejoindre la "zone"**

**Aspects pratiques et théoriques sur**

**Motivation, objectifs, état d'activation, dialogue interne, concentration, émotions, visualisation.**

Avec:

**Alessandro Vergendo, Rosarita Gagliardi**  
(Sport Counselors et Instructeurs AA)

**Giampiero Genovese (Instructeur AA et LIFRAS)**

**Vendredi 10 et Samedi 11 février 2012 à Bruxelles**

Le stage inclut 7 heures de théorie/exercices de relaxation physique et mentale en classe et 5 heures d'exercices en piscine

**Cout 125 euro, ouvert à tous**

**Le stage sera activé avec un minimum de 15 participants**

**Pour s'inscrire envoyer un mail à [giampiero.genovese@libero.it](mailto:giampiero.genovese@libero.it) avant le 3 février**

**Coût d'inscription : 125 euro dont 50 euro à payer avant le 3 février sur le compte:**

**IBAN : BE62 6430 0340 3161      CODE BIC : BMPBBEBB**

**En indiquant nom, prénom et « stage mental training ».**

**La différence de 75 euro sera à payer sur place. Les frais d'inscription incluent l'accès aux deux piscines.**

**Conditions de participation: savoir nager; avoir au moins 14 ans, un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'apnée et être assuré (l'inscription à un club d'apnée est équivalent à l'assurance).**



**Stage d'apnée**  
**DEEP INSIDE**  
**LE MENTAL DE L'APNEE – Comment rejoindre la "zone"**

**Bruxelles Vendredi 10 – Samedi 11 Février**

**Programme**

Vendredi

17:00-20:00: (Classe Van Maerlent 2 – Bruxelles)

- 1. Principes et structure de l'entraînement mental en apnée:** Entraînement physique et entraînement mental (objectifs-activation-dialogue interne-concentration-la gestion des émotions-visualisation mentale)
  - 2. FOCUS sur l'importance de la motivation et les objectifs**
  - 3. Structures énergétiques et prise de conscience des propres ressources**
  - 4. Canaux préférentiels de la relaxation**
  - 5. Etat d'activation et dialogue interne**
  - 6. Concentration:** comment ça marche et prise de conscience
- exercices**

21:00-23:00: **exercices** en piscine (Sport City)

Application avec exercices de statique et dynamique

Samedi (piscine Neptunium\*)

9:00-11:00 Classe

- 1. Feed Back exercices en piscine**
  - 2. La gestion des émotions: comment les reconnaître, gestion de l'anxiété, la séquestration émotionnelle**
- exercices**

11:00-12:30 **exercices** en piscine en statique et dynamique

14:00-16:00 Classe

- 3. FOCUS sur la technique de visualisation:** qu'est ce que c'est et comment ça marche, application

16:00-17:30 **exercices** en piscine en statique et dynamique

18:00 **Conclusion.**

\*piscine Neptunium à confirmer