

# FICHE D'INSCRIPTION WEEK END

## FREEDIVINGTOUR 2019

### Tarif - 400€/personne -

Lieu : ----- Date : -----
------------------------------------

Document à remplir afin de cibler le niveau de chacun et de créer un programme prévisionnel et individuel

Niveau de Plongée en Apnée (type de fédération)	Meilleure performance Apnée Statique	Meilleure performance Poids Constant	Meilleure performance Immersion Libre
--	---	---	--

Nom

Prénom

Numéro de licence ou autre

Numéro de téléphone

Adresse complète

Email

Niveau d'Apnée

Diplôme de secourisme

Diplôme de Plongée scaphandre

Taille / Poids (pour combinaison)

Taille de combinaison souhaitée

Points forts ( souplesse, vitesse, aérobic, compensation...)

Points faibles ( souplesse, vitesse, aérobic, compensation...)

Objectifs de début de stage

Objectifs de fin de stage

Ce document va nous être utile afin de définir ensemble un programme type en vue d'une progression individualisée durant le stage apnée.

Durant les deux jours de stage, nous travaillerons ensemble sur vos points forts afin de les améliorer encore et essaierons de gommer les éventuels défauts.

En début de stage je vous remettrai le carnet de plongée en apnée FreedivingSpirit. Nous le remplirons ensemble à chaque séance et discuterons de votre ressenti.

**Cette fiche est à remplir et à renvoyer par la poste avec le règlement à chaque responsable de stage.**  
**Contactez directement le responsable par mail afin de connaître l'adresse d'envoi du courrier.**  
**La liste des contacts se trouve sur la page : <https://www.stageapnee.com/>**