



COLLOQUE
INSTRUCTEURS REGIONAUX
TECHNIQUES RABA

Pierre LEFOUR

IR Apnée RABA,

Juge Fédéral Apnée 2nd degrés

MF1

- La Commission Nationale (CNA)
- La Commission Régionale (CRA)
- Organisation et brevets apnée
- L'apnée à la CT
- Les équivalences
- Entraînements et progressions
- Contacts

La Commission Nationale (CNA)

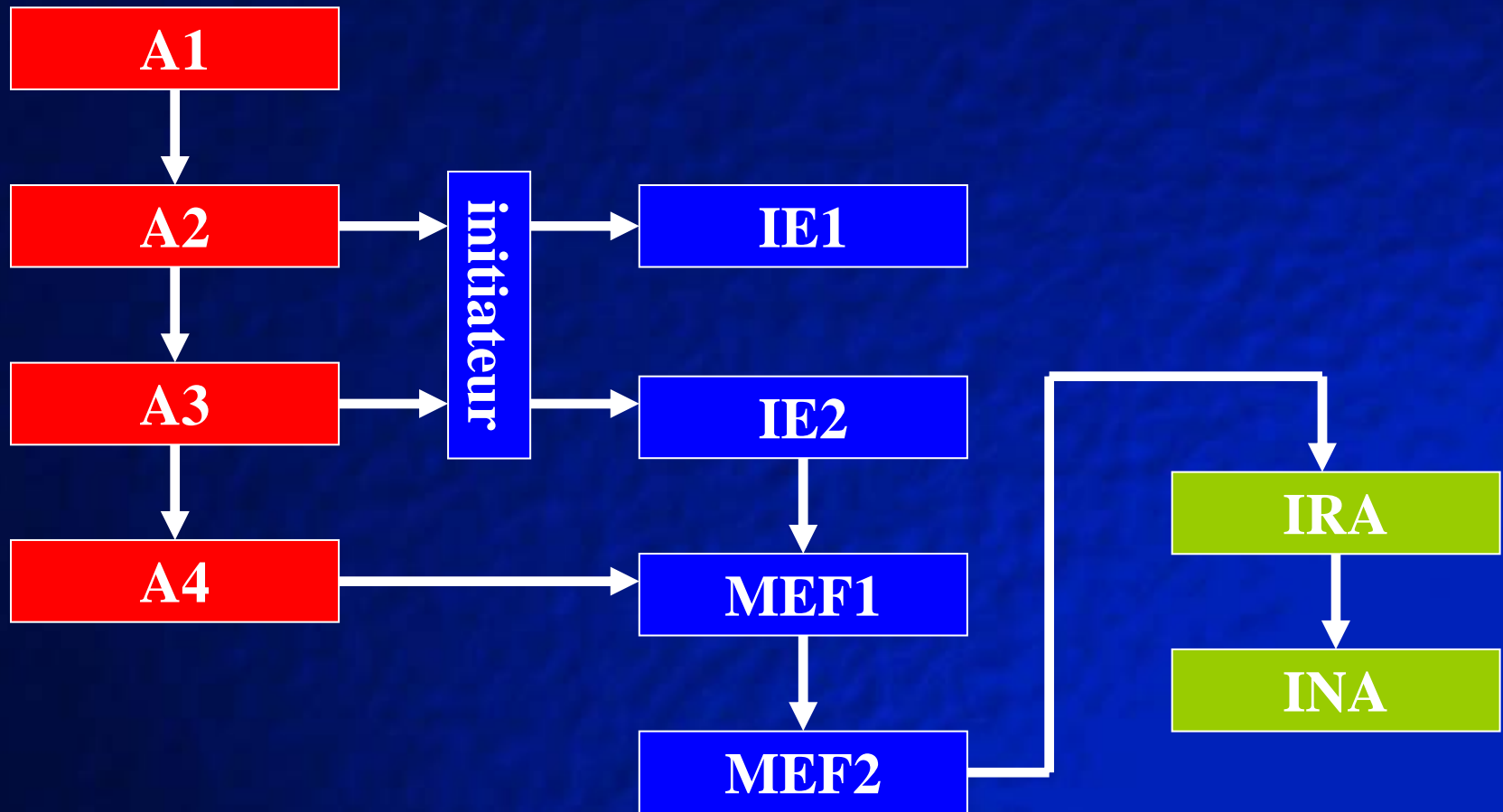
- Créée en 2004
- Création et mise en place de cursus apnée
- Présidente actuel : Olivia FRICKER
- Adaptation des cursus de pratiquant et de cadre apnée,
- Mise en place du manuel de formation apnée (MFA)
- Évolution de l'apnée en compétition (haut niveau)

La Commission Régionale (CRA)

- Créée par Philippe BOUCHEIX
- Reprise en main depuis novembre 2010 officiellement
- Organisation dans l'inter-region
- Calendrier régional
- Communication élargie, mise en commun des savoirs

Organisation et brevets apnée

- Coursus calqué sur celui de la CTN



- En parallèle le cursus compétition

L'apnée à la CT

- Les épreuves d'apnée dans le cursus technique
- Objectifs de l'apnée en scaphandre
- Les prérogatives de la technique en apnée

Les équivalences

- L'équivalence CA/CT
- La passerelle
- L'intérêt

Entraînements et progressions

- Hydrodynamisme
- Technique de nage
- Travail hypercapnique
- Séries courtes
- Répétition
- Ventilation
- Imagination

Contacts en RABA

- Mailing liste pour la communication
(apnee-raba@googlegroupe.com)
- RA: Nicolas DEPELCHIN
- B: Dany LEVEQUE
- A: Pierre LEFOUR
- Responsable formation : Rafaël TEJEDOR (IRA)
- Responsable compétition : Pierre LEFOUR (IRA)