

RESPIRATION ET GESTION DU STRESS EN PLONGÉE

Découvrez des nouvelles techniques et une nouvelle approche pédagogique pour améliorer le confort et la sécurité de vos plongées

WEEK-END du 8 et 9
DECEMBRE 2018

LOCAUX DU CENTRE DE
PLONGEE CAP CERBERE

OUVERT A TOUS

PLONGEURS,
APNEISTES,
MONITEURS...

2 JOURS DE FORMATION
POUR PROGRESSER L'HIVER

CONSOMATION
SECURITÉ
GESTION DU STRESS
CONFORT

PROGRAMME DE FORMATION

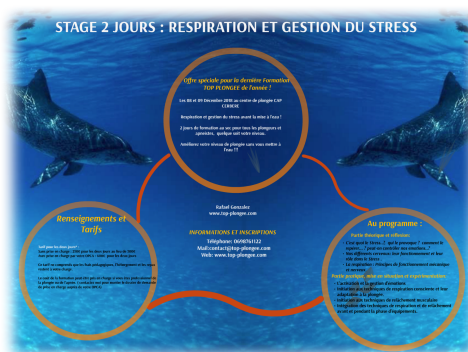
2 journées de formation en salle et/ou extérieurs.

Mieux comprendre le stress en plongée à travers les Neurosciences

- ✓ C'est quoi le Stress..?, quel est son rôle.. ? comment le repérer...? comment le contrôler..?
- ✓ Nos différents cerveaux: leur fonctionnement et leur rôle dans le Stress .

La respiration comme outil pour réguler le stress.

- ✓ La respiration : Principes de fonctionnement mécanique et nerveux.
- ✓ Initiation aux techniques de base de respiration et de de relâchement.

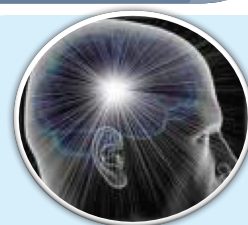


Mise en situation pratique et expérimentation.

- ✓ Expérimenter l'activation émotionnelle et la gestion d'émotions
- ✓ Initiation aux techniques de respiration consciente et leur adaptation à la plongée.
- ✓ Initiation aux techniques de relâchement musculaire
- ✓ Intégration des techniques de respiration et de relâchement avant et pendant la phase d'équipement.

Bilan et remise de certificats.

- ✓ Retour et bilan sur la formation
- ✓ Remise des certificats de formation



LA MÉTHODE TOP PLONGEE

Elle est le fruit d'une longue expérience sur le terrain dédiée à former, observer, étudier, tester et analyser le comportement des plongeurs et encadrants.

Elle s'adapte parfaitement aux besoins des plongeurs loisir tout en intégrant les techniques d'analyse vidéo et de préparation mentale utilisées dans l'entraînement de sportifs de haut niveau.

Cette méthode a servi de base à une étude grandeur nature sur la prise de conscience en plongée (200 plongeurs) validée dans le cadre de l'obtention de la partie spécifique du BEES3°. Etude téléchargeable sur www.top-plongee.com

Des formations plongée pratiques et pédagogiques, mais... "différentes".

Lieu de la formation

Locaux du centre de plongée Cap Cerbere (66)

<http://www.capcerbere.com>

Dates et Durée la formation

2 jours complets de formation

Dates : Du samedi 08 au dimanche 09 Décembre 2018

Horaires : 09h00 – 12h00 et 14h00-18h00

Nombre total d'heures de formation: 14 heures

Cout de la Formation *

Stagiaires sans financement : 250€/personne les 2 jours (au lieu de 300€)

Offre DUO:** 400€ pour **deux personnes** les 2 jours (au lieu de 500€)

Stagiaires bénéficiant d'un financement : 600€/personne les 2 jours.

Le prix de la formation peut-être complètement prise en charge si vous êtes professionnel de la plongée ou de l'apnée. (Contactez moi pour monter le dossier de demande de prise en charge auprès de votre OPCA)

***Ce tarif correspond aux frais pédagogiques, il ne comprend ni l'hébergement, ni les repas. - TVA non applicable ART. 293 B DU CGI.**

**** A préciser au moment de l'inscription**

Réservation

30% d'acompte, seulement seront retenues les réservations "fermes" avec engagement confirmé une semaine avant le début de la formation.

Renseignements sur la formation et le financement

Rafael Gonzalez : tél : 06 98 76 11 22 ou par mail : contact@top-plongee.com

Renseignements sur l'hébergement

Cap Cerbere : 04 68 88 41 00 - Hébergement en Gite

<http://www.capcerbere.com>

Office de Tourisme de Cerbère : <http://www.cerbere-village.com/hebergement.php>

Maité : 06 63 48 13 29 - Location Appartements sur Cerbère



Rafael González

Moniteur de plongée professionnel depuis 25 ans, BEES2 et IR. Formateur et Jury DEJEPS.

Coach et préparateur physique et mental pour sportifs de haut niveau, spécialisé dans le tennis.

Auteur d'une étude en plongée sur le comportement des plongeurs dans le cadre du BEES3.

Autodidacte et passionné de sport et de pédagogie, je navigue entre mes deux passions : l'enseignement de la plongée et le coaching tennis à hauts niveaux.

J'aime remodeler les méthodes de formation et d'entraînement pour les rendre plus simples, pratiques et utilisables dans des situations concrètes, pour cela je porte un intérêt particulier à l'étude du cerveau humain et les neurosciences appliquées à l'entraînement sportif.

SI VOUS SOHAITEZ SUIVRE LA FORMATION MAIS LES DATES NE VOUS CONVIENNENT PAS N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER

AUTRES PRESTATIONS TOP PLONGÉE

PRESTATIONS POUR PARTICULIERS

- ✓ *Stages méthode TOP, Cours Particuliers, Coaching à distance*

PRESTATIONS POUR CLUBS DE PLONGÉE ASSOCIATIFS

- ✓ *Séminaires pour cadres en Mer, Séminaires pour cadres ou plongeurs (en salle), Stages « in Situ »*

PRESTATIONS POUR LES PROS (possibilité de financement du stage par votre OPCA)

- ✓ *Formations Moniteurs, Formations Stagiaires Pédagogique:*

DETAILS ET TARIFS DES PRESTATIONS SUR WWW.TOP-PLONGEE.COM