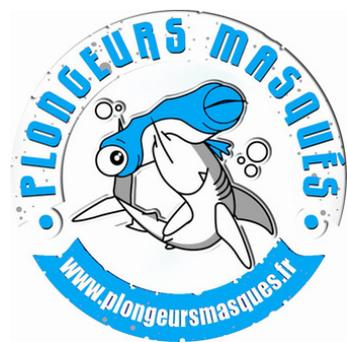


STAGE PERFECTIONNEMENT PSP



Les 1er et 2 février, le Centre de Préparation Olympique (CPO) de Vittel a accueilli un stage de perfectionnement en Plongée Sportive (PSP). Organisé par les comités régionaux du Grand Est et de Bourgogne-Franche-Comté, ce stage a réuni 26 participants de 12 à 65 ans, allant du Niveau 1 (N1) au Moniteur Fédéral 1 (MF1).

Participation et Objectifs

Parmi les participants, Aurélie a participé en tant qu'animatrice et repart avec plein de nouvelles idées pour les prochains entraînements. Emma, compétitrice, repart avec plus d'expérience pour les prochaines compétitions. Les stagiaires étaient répartis en trois groupes : animateurs, compétiteurs et novices, chacun avec des objectifs différents.



Programme du Week-end

Les animateurs ont alterné théorie et pratique en piscine, tandis que les compétiteurs ont suivi des séances en piscine, réveil musculaire, étirements et cours sur divers sujets. Les novices ont découvert la discipline grâce aux conseils des experts.



Tous les participants sont repartis enchantés de leur week-end et beaucoup se sont donné rendez-vous au championnat régional du Grand Est à Vittel le 22 mars.

