

# Apnée à Ozoir Plongée



# En piscine

## L'apnée statique



## Le dynamique avec palmes

- Réalisation de la plus grande distance en piscine
- En bi-palme ou mono-palme
- Abréviation : **DYN**



## Le dynamique sans palme

- Réalisation de la plus grande distance en piscine
- Sans palme
- Abréviation : **DNF (Dynamic no fin)**



# Les niveaux FFESSM

## Cursus APNÉE FFESSM-CMAS 2019

### Piscine

### Milieu naturel



### Licence FFESSM et certificat médical obligatoire

