Aquaphilie

L'Initiateur devra tenir compte d'une méthode d'appétence aquatique mise en place auprès des personnes (non nageuses et nageurs) qui perdent de leur assurance au cœur de l'élément marin qu'il soit stable ou mouvementé

La mise en place de séances d'aquaphilie est ainsi une autre spécificité du Longe Côte: l'initiateur saura diriger et encadrer ces séances et parviendra à rendre le longeur « aquaphile » au travers d'une série d'exercices:

Longeur ayant satisfait aux tests statiques et dynamiques

-l'étoile de mer : flottabilité de 5mn

-le bouchon : 5 flexions, tête sous l'eau

-3 X 5 : 5 secondes d'apnée – 1 respiration de 3

-la toupie : 5 plongeons dans tous les sens

-la machine à laver : 5 pirouettes, libres ou assistées