



Stage d'initiation à l'apnée -Entreprise-
SIGNAL & VALERE NORMAND

Été 2025

Je suis ancien rugbyman notamment passé par les clubs de Salon de Provence et AS Béziers Hérault en catégories jeunes et Provence Rugby et SMUC en senior.

Mon parcours de rugbyman et l'intensité physique et mental que requiert ce sport m'aide chaque jour à progresser. Le rugby m'a apporté énormément en tant qu'homme et mon activité d'apnéiste en montre aujourd'hui une nouvelle facette.

Je suis ingénieur et ai travaillé à l'expatriation durant de nombreuses années dans le milieu pétrolier notamment en Chine et en Afrique (Gabon et Tanzanie). Durant cette période j'ai aussi eu la chance de parcourir le monde et d'explorer des endroits qui me faisait rêver quand j'étais enfant.

Il y a 5 ans j'ai opté pour un changement de vie radical et me suis établi sur la côte caraïbe de la Colombie où j'ai construit un maison d'hôte dans le village de Palomino.

Bien qu'étant plongeur bouteille et ayant toujours été attiré par la mer, ce n'est qu'à cette époque de changement de vie que j'ai découvert l'apnée, immédiatement en tant que compétiteur.

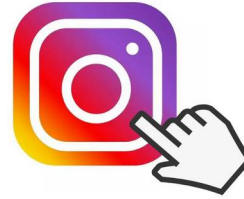
Je suis membre de l'équipe de France d'apnée AIDA depuis 2024



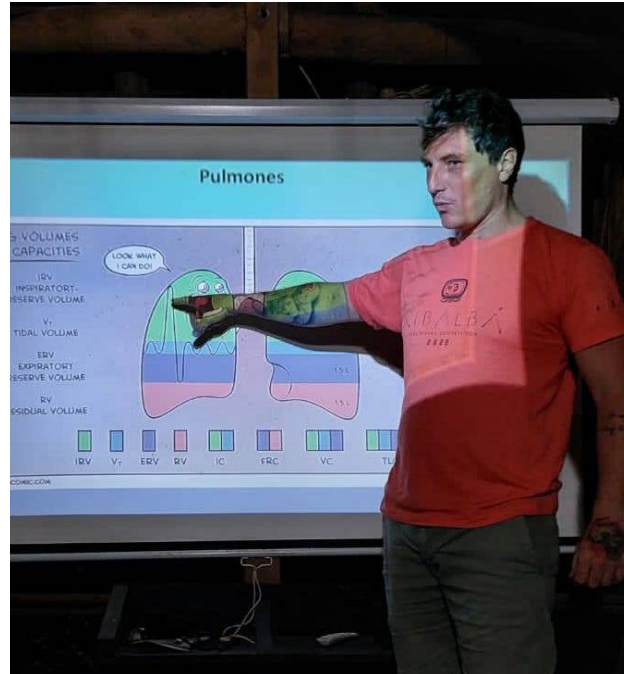
Instructeur certifié

J'exerce aussi depuis 2022 comme Instructeur d'apnée (Molchanovs W2i)

J'ai fondé l'école d'apnée BluVerde Freedivers, basée à Palomino, Colombie 🇨🇴



 molchanovs





Formation théorique :
Dimension mentale,
physiologique,
physique & spirituelles
-1h15 approx-

Déjeuner à la
piscine des
Dauphins

Exercices de
compensation de la
pression du la profondeur
-40min approx-

Module
gestion
du stress

Breathwork &
Séance d'apnée
statique en
piscine -1h30-



**Séance d'apnée
profonde en mer a
l'île du Frioul (-15m
max) 2h aprox**

**Transport depuis
Marseille vers l'île**

**Visite de la ferme
aquacole PROVENCE
AQUACULTURE**







Valère Normand
Français
43 ans

valerenormand@gmail.com
Whatsapp : +57 321 710 5757