

Saison 2020 / 2021



USMA plongée ... Planning tous niveaux

Septembre			Septembre			Septembre			Octobre			Octobre			Octobre			Novembre			Novembre			Novembre			Décembre			Décembre			Décembre			Janvier			Janvier			Janvier		
Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP									
1 M				1 J				1 D				1 M				1 M				1 V				1 D				1 M				1 J												
2 M				2 V	Nage	Nage	Nage	2 L	Nage	Nage	Nage	2 M	Nage	Bloc	Théorie	2 S				2 M	Nage	Bloc	Théorie	2 S				2 M	Nage	Bloc	Théorie	2 S												
3 J				3 S				3 M				3 J				3 J				3 D				3 D				3 M				3 D												
4 V				4 D				4 M	Nage	Bloc	Théorie	4 V	Nage	Nage	Nage	4 V	Nage	Nage	Nage	4 L	Nage	Nage	Nage	4 L	Nage	Nage	Nage	4 M				4 L	Nage	Nage	Nage									
5 S				5 L	Nage	Nage	Nage	5 J				5 J				5 S				5 M				5 M				5 S				5 M												
6 D				6 M				6 V	Nage	Nage	Nage	6 D				6 D				6 M	Nage	Bloc	Théorie	6 M	Nage	Bloc	Théorie	6 M	Nage	Bloc	Théorie	6 M	Nage	Bloc	Théorie									
7 L				7 M	Bloc	Théorie	Nage	7 S				7 S				7 L	Nage	Nage	Nage	7 J				7 J				7 L	Nage	Nage	Nage	7 J												
8 M				8 J				8 D				8 M				8 M				8 V	Nage	Nage	Nage	8 V	Nage	Nage	Nage	8 M				8 V	Nage	Nage	Nage									
9 M				9 V	Nage	Nage	Nage	9 L	Nage	Nage	Nage	9 M	Bloc	Théorie	Nage	9 M	Bloc	Théorie	Nage	9 S				9 S				9 M	Bloc	Théorie	Nage	9 S												
10 J				10 S				10 M				10 M				10 J				10 D				10 D				10 J				10 D												
11 V				11 D				11 M				11 V	Nage	Nage	Nage	11 V	Nage	Nage	Nage	11 L	Nage	Nage	Nage	11 L	Nage	Nage	Nage	11 M				11 L	Nage	Nage	Nage									
12 S				12 L	Nage	Nage	Nage	12 J				12 S				12 S				12 M				12 M				12 J				12 M												
13 D				13 M				13 V	Nage	Nage	Nage	13 D				13 D				13 M	Bloc	Nage	CAFSAN	13 M	Bloc	Nage	CAFSAN	13 D				13 M	Bloc	Nage	CAFSAN									
14 L				14 M	Nage	Bloc	Théorie	14 S				14 L	Nage	Nage	Nage	14 L	Nage	Nage	Nage	14 J				14 J				14 M				14 J												
15 M				15 J				15 D				15 M				15 M				15 V	Nage	Nage	Nage	15 V	Nage	Nage	Nage	15 M				15 V	Nage	Nage	Nage									
16 M				16 V	Nage	Nage	Nage	16 L	Nage	Nage	Nage	16 M	Théorie	Nage	Bloc	16 M	Théorie	Nage	Bloc	16 S				16 S				16 M	Théorie	Nage	Bloc	16 S												
17 J				17 S				17 M				17 J				17 J				17 D				17 D				17 M				17 J												
18 V				18 D				18 M	Bloc	Théorie	Nage	18 V	Nage	Nage	Nage	18 V	Nage	Nage	Nage	18 L	Nage	Nage	CAFSAN	18 L	Nage	Nage	CAFSAN	18 M				18 L	Nage	Nage	CAFSAN									
19 S				19 L	Nage	Nage	Nage	19 J				19 J				19 S				19 M				19 M				19 J				19 M												
20 D				20 M				20 V	Nage	Nage	Nage	20 D				20 D				20 M	Théorie	Bloc	CAFSAN	20 M	Théorie	Bloc	CAFSAN	20 J				20 M	Théorie	Bloc	CAFSAN									
21 L	Nage	Nage	Nage	21 M	Théorie	Nage	Bloc	21 S				21 S				21 L				21 J				21 J				21 M				21 J												
22 M				22 J				22 D				22 D				22 M				22 V	Nage	Nage	Nage	22 V	Nage	Nage	Nage	22 M				22 V	Nage	Nage	Nage									
23 M	Bloc	Nage	Nage	23 V	Nage	Nage	Nage	23 L	Nage	Nage	Nage	23 L	Nage	Nage	Nage	23 M				23 S				23 S				23 M				23 S												
24 J				24 S				24 M				24 M				24 J	Noel	Noel	Noel	24 D				24 D				24 M				24 D												
25 V	Sortie Trébeurdun			25 D				25 M	Théorie	Nage	Bloc	25 V				25 V				25 L	Nage	Nage	Nage	25 L	Nage	Nage	Nage	25 M				25 L	Nage	Nage	Nage									
26 S	Sortie Trébeurdun			26 L	Nage	Nage	Nage	26 J				26 J				26 S				26 M				26 M				26 J				26 M												
27 D	Sortie Trébeurdun			27 M				27 V	Nage	Nage	Nage	27 D				27 D				27 M	Bloc	Théorie	CAFSAN	27 M	Bloc	Théorie	CAFSAN	27 J				27 M	Bloc	Théorie	CAFSAN									
28 L	Nage	Nage	Nage	28 M	Bloc	Théorie	Nage	28 S				28 S				28 L				28 J				28 J				28 M				28 J												
29 M				29 J				29 D				29 D				29 M				29 V	Nage	Nage	CAFSAN	29 V	Nage	Nage	CAFSAN	29 M				29 V	Nage	Nage	CAFSAN									
30 M	Nage	Bloc	Nage	30 V	Nage	Nage	Nage	30 L	Nage	Nage	Nage	30 L	Nage	Nage	Nage	30 M				30 S				30 S				30 M				30 S												
				31 S								31 J	Réveillon	Réveillon	Réveillon	31 J	Réveillon	Réveillon	Réveillon	31 D				31 D				31 J	Réveillon	Réveillon	Réveillon	31 D												

PE20 par Jean Michel (+ renfort)
PA20 PE40 par Véro et Pascal
PA40 à GP par Virginie

BLOC	NAGE
THEORIE	MATERIEL
CAFSAN	
Sortie plongée possible	
Fosse de Villeneuve la Garenne	

Les séances sont de **20h30 à 22h30 (heure de sortie)** sauf les séances avec horaires mentionnés.
 Les séances sont possibles en piscine si un encadrant E1 minimum est présent.
 Le port du bonnet de bain est obligatoire en piscine.
 Sorties plongées (exploration / technique) en milieu naturel, voir l'équipe sorties.
 Les inscriptions à la fosse se font par Doodle envoyé à tous.



Saison 2020 / 2021

Février			Mars			Avril			Mai			Juin			
Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP	Date	PE20	PA20-PE40	PA40 - GP
1 L	Nage	Nage	Nage	1 L	Nage	Nage	Nage	1 J	Fosse 22h RDV 21h30			1 M			
2 M				2 M				2 V	Nage	Nage	Nage	2 D			
3 M	Théorie	Nage	CAFSAN	3 M	Bloc	Théorie	Nage	3 S				3 L	Nage	Nage	Nage
4 J	Fosse 22h RDV 21h30			4 J	Fosse 22h RDV 21h30			4 D				4 M			
5 V	Nage	Nage	Nage	5 V	Nage	Nage	Nage	5 L	Pâques	Pâques	Pâques	5 M	Bloc	Nage	Théorie
6 S				6 S				6 M				6 J	Fosse 22h RDV 21h30		
7 D				7 D				7 M	Bloc	Nage	Théorie	7 V	Nage	Nage	Nage
8 L	Nage	Nage	Nage	8 L	Nage	Nage	Nage	8 J				8 S			
9 M				9 M				9 V	Nage	Nage	Nage	9 D			
10 M	Bloc	Théorie	CAFSAN	10 M	Théorie	Bloc	Nage	10 S				10 L	Nage	Nage	Nage
11 J				11 J				11 D				11 M			
12 V	Nage	Nage	CAFSAN	12 V	Nage	Nage	Nage	12 L	Nage	Nage	Nage	12 M	Nage	Nage	Nage
13 S				13 S				13 M				13 J	Ascension	Ascension	Ascension
14 D				14 D				14 M	Bloc	Théorie	Nage	14 V			
15 L	Nage	Nage	Nage	15 L	Nage	Nage	Nage	15 J				15 S			
16 M				16 M				16 V	Nage	Nage	Nage	16 D			
17 M	Théorie	Bloc	Nage	17 M	Nage	Nage	Théorie	17 S				17 L	Nage	Nage	Nage
18 J				18 J				18 D				18 M			
19 V	Nage	Nage	Nage	19 V	Nage	Nage	Nage	19 L	Nage	Nage	Nage	19 M	Nage	Bloc	Théorie
20 S				20 S				20 M				20 J			
21 D				21 D				21 M	Nage	Bloc	Théorie	21 V	Nage	Nage	Nage
22 L	Nage	Nage	Nage	22 L	Nage	Nage	Nage	22 J				22 S			
23 M	Matériel			23 M	Matériel			23 V	Nage	Nage	Nage	23 D			
24 M	Nage	Nage	Théorie	24 M	Bloc	Théorie	Nage	24 S				24 L	Nage	Nage	Nage
25 J				25 J				25 D				25 M	Matériel		
26 V	Nage	Nage	Nage	26 V	Nage	Nage	Nage	26 L	Nage	Nage	Nage	26 M	Bloc	Nage	Révision
27 S				27 S				27 M	Matériel			27 J			
28 D				28 D				28 M	Nage	EXAM ?	Nage	28 V	Nage	Nage	Nage
				29 L	Nage	Nage	Nage	29 J				29 S			
				30 M				30 V	Nage	Nage	Nage	30 D			
				31 M	EXAM ?	Nage	Nage					31 L	Nage	Nage	Nage

	Nombre de séances	
	Théorie	Bloc
PE20	7	15
PA20-PE40	9	11
PA40 à GP	10	3

Moyenne des séances.		
Nage	Biologie	Natation
81	0	0
Navigation	CAFSAN	Fosse
0	8	3

	PE20	Théorie	Bloc
Octobre		1	2
Novembre		1	1
Décembre		1	1
Janvier		1	2
Février		2	1
Mars		1	2
Avril		0	2
Mai		0	2
Juin		0	2

	PA20-PE40	Théorie	Bloc
Octobre		2	1
Novembre		1	1
Décembre		1	1
Janvier		1	2
Février		1	1
Mars		2	1
Avril		1	1
Mai		0	1
Juin		0	2

	PA40 - GP	Théorie	Bloc
Octobre		1	1
Novembre		1	1
Décembre		1	1
Janvier		1	0
Février		1	0
Mars		1	0
Avril		2	0
Mai		2	0
Juin		0	0