

# Saison 2022 / 2023

| Septembre |          |                             | Septembre |      |          | Septembre                   |                  |         | Octobre  |                |                     | Octobre |          |               | Octobre |      |          | Novembre      |        |      | Novembre      |               |          | Novembre |          |               | Décembre      |                     |          | Décembre      |         |      | Décembre |               |        | Janvier |      |        | Janvier |  |  | Janvier |  |  |
|-----------|----------|-----------------------------|-----------|------|----------|-----------------------------|------------------|---------|----------|----------------|---------------------|---------|----------|---------------|---------|------|----------|---------------|--------|------|---------------|---------------|----------|----------|----------|---------------|---------------|---------------------|----------|---------------|---------|------|----------|---------------|--------|---------|------|--------|---------|--|--|---------|--|--|
| Date      | Débutant | Intermédiaire               | Avancé    | Date | Débutant | Intermédiaire               | Avancé           | Date    | Débutant | Intermédiaire  | Avancé              | Date    | Débutant | Intermédiaire | Avancé  | Date | Débutant | Intermédiaire | Avancé | Date | Débutant      | Intermédiaire | Avancé   | Date     | Débutant | Intermédiaire | Avancé        | Date                | Débutant | Intermédiaire | Avancé  | Date | Débutant | Intermédiaire | Avancé |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 1         | J        |                             |           | 1    | S        |                             |                  | 1       | M        |                | SORTIE Marseille    | 1       | J        |               |         | 1    | D        |               |        | 1    | D             |               |          | 1        | D        |               |               | 1                   | D        |               |         | 1    | D        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 2         | V        |                             |           | 2    | D        |                             |                  | 2       | M        | Bloc           | Théorie             | Nage    | 2        | V             |         |      | 2        | V             |        |      | 2             | V             |          |          | 2        | L             |               |                     | 2        | L             |         |      | 2        | L             |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 3         | S        | forum association           |           | 3    | L        | Nage                        | Nage             | Nage    | 3        | J              | Fosse 22h RDV 21h30 |         |          | 3             | S       |      |          | 3             | S      |      |               | 3             | M        |          |          | 3             | M             |                     |          | 3             | M       |      |          |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 4         | D        |                             |           | 4    | M        |                             |                  | 4       | V        |                |                     | 4       | V        |               |         | 4    | D        |               |        | 4    | D             |               |          | 4        | M        |               |               | 4                   | M        |               |         | 4    | M        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 5         | L        |                             |           | 5    | M        | Nage                        | Bloc             | Nage    | 5        | S              |                     |         | 5        | L             | Nage    | Nage | Nage     | 5             | J      |      |               | 5             | J        |          |          | 5             | M             | Fosse 22h RDV 21h30 |          |               | 5       | M    |          |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 6         | M        |                             |           | 6    | J        | Fosse 22h RDV 21h30         |                  |         | 6        | D              |                     |         | 6        | M             |         |      | 6        | M             |        |      | 6             | V             |          |          | 6        | V             |               | SALON PLONGEE       |          |               | 6       | V    |          | SALON PLONGEE |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 7         | M        |                             |           | 7    | V        |                             |                  | 7       | L        | Nage           | Nage                | Nage    | 7        | M             | Théorie | Nage | Bloc     | 7             | S      |      | SALON PLONGEE |               |          | 7        | S        |               | SALON PLONGEE |                     |          | 7             | S       |      |          | 7             | S      |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 8         | J        |                             |           | 8    | S        | PARTIE Beaumont à confirmer |                  |         | 8        | M              |                     |         | 8        | J             |         |      | 8        | J             |        |      | 8             | D             |          |          | 8        | D             |               |                     | 8        | D             |         |      | 8        | D             |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 9         | V        |                             |           | 9    | D        |                             |                  | 9       | M        | Théorie        | Nage                | Bloc    | 9        | V             |         |      | 9        | V             |        |      | 9             | L             |          |          | 9        | L             | Nage          | Nage                | Nage     | 9             | L       |      |          | 9             | L      |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 10        | S        |                             |           | 10   | L        | Nage                        | Nage             | Nage    | 10       | J              |                     |         | 10       | S             |         |      | 10       | S             |        |      | 10            | M             |          |          | 10       | M             |               |                     | 10       | M             |         |      | 10       | M             |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 11        | D        |                             |           | 11   | M        |                             |                  | 11      | V        | armistice      |                     |         | 11       | D             |         |      | 11       | D             |        |      | 11            | M             | Nage     | Bloc     | CAFSAN   | 11            | M             | Nage                | Bloc     | CAFSAN        | 11      | M    | Nage     | Bloc          | CAFSAN |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 12        | L        | Réunion encadrant et bureau |           |      | 12       | M                           | Bloc             | Théorie | Nage     | 12             | S                   |         |          | 12            | L       | Nage | Nage     | Nage          | 12     | J    |               |               | 12       | J        |          |               | 12            | J                   |          |               | 12      | J    |          |               | 12     | J       |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 13        | M        |                             |           | 13   | J        |                             |                  | 13      | D        |                |                     | 13      | D        |               |         | 13   | M        |               |        | 13   | M             |               |          | 13       | V        |               |               | 13                  | V        |               |         | 13   | V        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 14        | M        | Nage                        | Nage      | Nage | 14       | V                           |                  |         | 14       | L              | Nage                | Nage    | Nage     | 14            | M       | Nage | Bloc     | Théorie       | 14     | S    |               |               | 14       | S        |          |               | 14            | S                   |          |               | 14      | S    |          |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 15        | J        |                             |           | 15   | S        |                             |                  | 15      | M        |                |                     | 15      | M        |               |         | 15   | J        |               |        | 15   | J             |               |          | 15       | D        |               |               | 15                  | D        |               |         | 15   | D        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 16        | V        |                             |           | 16   | D        |                             |                  | 16      | M        | Nage           | Bloc                | Théorie | 16       | V             |         |      | 16       | V             |        |      | 16            | L             | Nage     | Nage     | CAFSAN   | 16            | L             | Nage                | Nage     | CAFSAN        | 16      | L    | Nage     | Nage          | CAFSAN |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 17        | S        |                             |           | 17   | L        | Nage                        | Nage             | Nage    | 17       | J              |                     |         | 17       | S             |         |      | 17       | S             |        |      | 17            | M             |          |          | 17       | M             |               |                     | 17       | M             |         |      | 17       | M             |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 18        | D        |                             |           | 18   | M        | MATERIEL                    |                  |         | 18       | V              |                     |         | 18       | D             |         |      | 18       | D             |        |      | 18            | M             | Bloc     | Nage     | CAFSAN   | 18            | M             | Bloc                | Nage     | CAFSAN        | 18      | M    | Bloc     | Nage          | CAFSAN |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 19        | L        | Nage                        | Nage      | Nage | 19       | M                           | Théorie          | Nage    | Bloc     | 19             | S                   |         |          | 19            | L       |      |          | 19            | L      |      |               | 19            | J        |          |          | 19            | J             |                     |          | 19            | J       |      |          | 19            | J      |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 20        | M        |                             |           | 20   | J        |                             |                  | 20      | D        |                |                     | 20      | D        |               |         | 20   | M        |               |        | 20   | M             |               |          | 20       | V        |               |               | 20                  | V        |               |         | 20   | V        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 21        | M        | Nage                        | Nage      | Nage | 21       | V                           |                  |         | 21       | L              | Nage                | Nage    | Nage     | 21            | M       |      |          | 21            | M      |      |               | 21            | S        |          |          | 21            | S             |                     |          | 21            | S       |      |          | 21            | S      |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 22        | J        |                             |           | 22   | S        |                             |                  | 22      | M        | MATERIEL       |                     |         | 22       | J             |         |      | 22       | J             |        |      | 22            | D             |          |          | 22       | D             |               |                     | 22       | D             |         |      | 22       | D             |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 23        | V        |                             |           | 23   | D        |                             |                  | 23      | M        | Soirée automne |                     |         | 23       | V             |         |      | 23       | V             |        |      | 23            | L             | Nage     | Nage     | CAFSAN   | 23            | L             | Nage                | Nage     | CAFSAN        | 23      | L    | Nage     | Nage          | CAFSAN |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 24        | S        |                             |           | 24   | L        | Nage                        | Nage             | Nage    | 24       | J              |                     |         | 24       | S             |         |      | 24       | S             |        |      | 24            | M             | MATERIEL |          |          | 24            | M             | MATERIEL            |          |               | 24      | M    | MATERIEL |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 25        | D        |                             |           | 25   | M        |                             |                  | 25      | V        |                |                     | 25      | V        |               |         | 25   | D        |               |        | 25   | D             |               |          | 25       | M        | Théorie       | Bloc          | CAFSAN              | 25       | M             | Théorie | Bloc | CAFSAN   | 25            | M      | Théorie | Bloc | CAFSAN |         |  |  |         |  |  |
| 26        | L        | Nage                        | Nage      | Nage | 26       | M                           | Nage             | Bloc    | Théorie  | 26             | S                   |         |          | 26            | L       |      |          | 26            | L      |      |               | 26            | J        |          |          | 26            | J             |                     |          | 26            | J       |      |          | 26            | J      |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 27        | M        |                             |           | 27   | J        |                             |                  | 27      | D        |                |                     | 27      | M        |               |         | 27   | M        |               |        | 27   | M             |               |          | 27       | V        |               |               | 27                  | V        |               |         | 27   | V        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 28        | M        | Bloc                        | Nage      | Nage | 28       | V                           |                  |         | 28       | L              | Nage                | Nage    | Nage     | 28            | M       |      |          | 28            | M      |      |               | 28            | S        |          |          | 28            | S             |                     |          | 28            | S       |      |          | 28            | S      |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 29        | J        |                             |           | 29   | S        |                             |                  | 29      | M        |                |                     | 29      | J        |               |         | 29   | J        |               |        | 29   | J             |               |          | 29       | D        |               |               | 29                  | D        |               |         | 29   | D        |               |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |
| 30        | V        |                             |           | 30   | D        |                             | Sortie Marseille |         |          |                | 30                  | M       | Bloc     | Théorie       | Nage    | 30   | V        |               |        | 30   | V             |               |          | 30       | L        | Nage          | Nage          | CAFSAN              | 30       | L             | Nage    | Nage | CAFSAN   | 30            | L      | Nage    | Nage | CAFSAN |         |  |  |         |  |  |
| 31        | L        |                             |           | 31   | L        |                             |                  | 31      | S        | Soirée automne |                     |         | 31       | S             |         |      | 31       | S             |        |      | 31            | M             |          |          | 31       | M             |               |                     | 31       | M             |         |      | 31       | M             |        |         |      |        |         |  |  |         |  |  |

**Déb. Euphrate, Christophe, Marion, Pascal F**  
**Int. Simon, Jean Michel**  
**Av. Adrien, Virginie**

|                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| BLOC                           | NAGE                     |
| THEORIE                        | MATERIEL                 |
| CAFSAN                         | Réunion encadrants 19h30 |
| 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 2022 / 2023

| Février |                     |               | Mars    |      |                     | Avril         |         |      | Mai                 |               |         | Juin |                     |               |         |
|---------|---------------------|---------------|---------|------|---------------------|---------------|---------|------|---------------------|---------------|---------|------|---------------------|---------------|---------|
| Date    | Débutant            | Intermédiaire | Avancé  | Date | Débutant            | Intermédiaire | Avancé  | Date | Débutant            | Intermédiaire | Avancé  | Date | Débutant            | Intermédiaire | Avancé  |
| 1 M     | Bloc                | Théorie       | CAFSAN  | 1 M  | Théorie             | Nage          | Bloc    | 1 S  |                     |               |         | 1 L  | 1er mai             |               |         |
| 2 J     | Fosse 22h RDV 21h30 |               |         | 2 J  | Fosse 22h RDV 21h30 |               |         | 2 D  |                     |               |         | 2 M  |                     |               |         |
| 3 V     |                     |               |         | 3 V  |                     |               |         | 3 L  | Nage                | Nage          | Nage    | 3 M  | Examen              | Nage          | Bloc    |
| 4 S     |                     |               |         | 4 S  |                     |               |         | 4 M  |                     |               |         | 4 J  | Fosse 22h RDV 21h30 |               |         |
| 5 D     |                     |               |         | 5 D  |                     |               |         | 5 M  | Bloc                | Théorie       | Nage    | 5 V  |                     |               |         |
| 6 L     | Nage                | Nage          | Nage    | 6 L  | Nage                | Nage          | Nage    | 6 J  | Fosse 22h RDV 21h30 |               |         | 6 S  |                     |               |         |
| 7 M     |                     |               |         | 7 M  |                     |               |         | 7 V  |                     |               |         | 7 D  |                     |               |         |
| 8 M     | Théorie             | Nage          | Bloc    | 8 M  | Nage                | Bloc          | Théorie | 8 S  |                     |               |         | 8 L  | armistice           |               |         |
| 9 J     |                     |               |         | 9 J  |                     |               |         | 9 D  |                     |               |         | 9 M  |                     |               |         |
| 10 V    |                     |               |         | 10 V |                     |               |         | 10 L | Pâques              |               |         | 10 M | Nage                | Bloc          | Théorie |
| 11 S    |                     |               |         | 11 S |                     |               |         | 11 M |                     |               |         | 11 J |                     |               |         |
| 12 D    |                     |               |         | 12 D |                     |               |         | 12 M | Théorie             | Nage          | Bloc    | 12 V |                     |               |         |
| 13 L    | Nage                | Nage          | Nage    | 13 L | Nage                | Nage          | Nage    | 13 J |                     |               |         | 13 S |                     |               |         |
| 14 M    |                     |               |         | 14 M |                     |               |         | 14 V |                     |               |         | 14 D |                     |               |         |
| 15 M    | Nage                | Bloc          | Théorie | 15 M | Bloc                | Théorie       | Nage    | 15 S |                     |               |         | 15 L | Nage                | Nage          | Nage    |
| 16 J    |                     |               |         | 16 J |                     |               |         | 16 D |                     |               |         | 16 M |                     |               |         |
| 17 V    |                     |               |         | 17 V |                     |               |         | 17 L | Nage                | Nage          | Nage    | 17 M | Bloc                | Théorie       | Nage    |
| 18 S    |                     |               |         | 18 S |                     |               |         | 18 M |                     |               |         | 18 J | Ascension           |               |         |
| 19 D    |                     |               |         | 19 D |                     |               |         | 19 M | Nage                | Bloc          | Théorie | 19 V |                     |               |         |
| 20 L    | Nage                | Nage          | Nage    | 20 L | Nage                | Nage          | Nage    | 20 J |                     |               |         | 20 S |                     |               |         |
| 21 M    | MATÉRIEL            |               |         | 21 M |                     |               |         | 21 V |                     |               |         | 21 D |                     |               |         |
| 22 M    | Bloc                | Théorie       | Nage    | 22 M | Théorie             | Nage          | Bloc    | 22 S |                     |               |         | 22 L | Nage                | Nage          | Nage    |
| 23 J    |                     |               |         | 23 J |                     |               |         | 23 D |                     |               |         | 23 M | MATÉRIEL            |               |         |
| 24 V    |                     |               |         | 24 V |                     |               |         | 24 L | Nage                | Nage          | Nage    | 24 M | Nage                | Bloc          | Théorie |
| 25 S    |                     |               |         | 25 S |                     |               |         | 25 M | MATÉRIEL            |               |         | 25 J |                     |               |         |
| 26 D    |                     |               |         | 26 D |                     |               |         | 26 M | Bloc                | Théorie       | Nage    | 26 V |                     |               |         |
| 27 L    | Nage                | Nage          | Nage    | 27 L | Nage                | Nage          | Nage    | 27 J |                     |               |         | 27 S |                     |               |         |
| 28 M    |                     |               |         | 28 M | MATÉRIEL            |               |         | 28 V |                     |               |         | 28 D |                     |               |         |
|         |                     |               |         | 29 M | Nage                | Bloc          | Théorie | 29 S |                     |               |         | 29 L | Pentecôte           |               |         |
|         |                     |               |         | 30 J |                     |               |         | 30 D |                     |               |         | 30 M |                     |               |         |
|         |                     |               |         | 31 V |                     |               |         | 31 M | Nage                | Nage          | Théorie |      |                     |               |         |

|               | Nombre de séances |      |
|---------------|-------------------|------|
|               | Théorie           | Bloc |
| Débutant      | 8                 | 12   |
| Intermédiaire | 10                | 11   |
| Avancé        | 8                 | 8    |

| Moyenne des séances. |          |          |
|----------------------|----------|----------|
| Nage                 | Biologie | Natation |
| 43                   | 0        | 0        |
| Navigation           | CAFSAN   | Fosse    |
| 0                    | 6        | 4        |

|          | Débutant | Théorie | Bloc |
|----------|----------|---------|------|
| Octobre  |          | 1       | 1    |
| Novembre |          | 1       | 2    |
| Décembre |          | 1       | 0    |
| Janvier  |          | 1       | 2    |
| Février  |          | 1       | 2    |
| Mars     |          | 2       | 1    |

|          | Intermédiaire | Théorie | Bloc |
|----------|---------------|---------|------|
| Octobre  |               | 1       | 2    |
| Novembre |               | 2       | 1    |
| Décembre |               | 0       | 1    |
| Janvier  |               | 1       | 2    |
| Février  |               | 2       | 1    |
| Mars     |               | 1       | 1    |

|          | Avancé | Théorie | Bloc |
|----------|--------|---------|------|
| Octobre  |        | 1       | 1    |
| Novembre |        | 1       | 1    |
| Décembre |        | 1       | 1    |
| Janvier  |        | 0       | 0    |
| Février  |        | 1       | 1    |
| Mars     |        | 1       | 2    |