Saison 2023 / 2024

USMA plongée … Planning tous niveaux

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

Déb. Nicolas, Camille, Didier, Olivier, Véro	
Int. Euphrate, Simon, Pascal	
Av. Adrien, Virginie, Farid	

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 2023 / 2024

USMA plongée … Planning tous niveaux

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

	Nombre de séances	
	Théorie	*Bloc*
Débutant	6	14
Intermédiaire	10	9
Avancé	8	7

Moyenne des séances.		
Nage	Biologie	Natation
49	0	0
Navigation	CAFSAN	Fosse
0	8	8

Débutant	*Théorie*	*Bloc*	Nage
Septembre	0	1	4
Octobre	0	1	7
Novembre	1	2	5
Décembre	1	1	4
Janvier	1	2	5
Février	1	1	6
Mars	1	2	5
Avril	1	1	6
Mai	0	1	3
Juin	0	2	6
	6	14	51

Intermédiaire	*Théorie*	*Bloc*	Nage
Septembre	0	0	5
Octobre	1	1	7
Novembre	2	1	5
Décembre	1	1	4
Janvier	0	1	3
Février	1	1	2
Mars	2	1	5
Avril	2	2	4
Mai	1	1	4
Juin	0	0	6
	10	9	45

Avancé	*Théorie*	*Bloc*	Nage
Septembre	0	1	5
Octobre	1	1	7
Novembre	1	1	6
Décembre	1	1	4
Janvier	1	0	3
Février	1	0	3
Mars	1	1	6
Avril	1	1	6
Mai	1	1	4
Juin	0	0	6
	8	7	50