

# Saison 2024 / 2025



## USMA plongée ... Planning tous niveaux

Septembre				Octobre				Novembre				Décembre				Janvier			
Date	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Date	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Date	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Date	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Date	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1 D				1 M				1 V	Toussaint			1 D				1 M	Jour de l'an		
2 L				2 M	Nage	Bloc	Nage	2 S				2 L	Nage	Nage	Nage	2 J			
3 M				3 J	Fosse 22h RDV 21h30			3 D				3 M				3 V			
4 M	Réunion encadrant et bureau			4 V				4 L	Nage	Nage	Nage	4 M	Théorie	Bloc	Nage	4 S			
5 J				5 S				5 M				5 J	Fosse 22h RDV 21h30			5 D			
6 V				6 D				6 M	Bloc	Théorie	Nage	6 V				6 L	Nage	Nage	Nage
7 S				7 L	Nage	Nage	Nage	7 J	Fosse 22h RDV 21h30			7 S	Sortie Belgique ou Sortie Beaumont			7 M			
8 D				8 M				8 V				8 D				8 M	Nage	Théorie	Bloc
9 L				9 M	Ergomotricité	Nage	Bloc	9 S				9 L	Nage	Nage	Nage	9 J	SALON PLONGEE		
10 M				10 J				10 D				10 M				10 V	SALON PLONGEE		
11 M	Baptême & Nage			11 V				11 L	Armistice 1918			11 M	Nage	Théorie	Bloc	11 S	SALON PLONGEE		
12 J				12 S	sortie Beaumont			12 M				12 J				12 D	SALON PLONGEE		
13 V				13 D				13 M	Théorie	Bloc	Nage	13 V				13 L	Nage	Nage	Nage
14 S				14 L	Nage	Nage	Nage	14 J				14 S				14 M			
15 D				15 M				15 V				15 D				15 M	Nage	Bloc	Théorie
16 L	Nage	Nage	Nage	16 M	Bloc	Nage	Théorie	16 S				16 L	Nage	Nage	Nage	16 J			
17 M				17 J				17 D				17 M	MATERIEL			17 V			
18 M	Nage	Nage	Nage	18 V				18 L	Nage	Nage	Nage	18 M	Bloc	Nage	Théorie	18 S			
19 J				19 S				19 M	MATERIEL			19 J				19 D			
20 V				20 D				20 M	Bloc	Nage	Théorie	20 V				20 L	Nage	CAFSAN	CAFSAN
21 S				21 L	Nage	Théorie	Nage	21 J				21 S				21 M	MATERIEL		
22 D				22 M	MATERIEL			22 V				22 D				22 M	Théorie	CAFSAN	CAFSAN
23 L	Nage	Nage	Nage	23 M	Théorie	Bloc	Nage	23 S				23 L				23 J			
24 M	MATERIEL			24 J				24 D				24 M				24 V			
25 M	Bloc	Nage	Nage	25 V				25 L	Nage	Nage	Nage	25 M	Noël			25 S			
26 J				26 S				26 M				26 J				26 D			
27 V	Sortie Lavandou			27 D				27 M	Soirée Champêtre			27 V				27 L	Nage	CAFSAN	CAFSAN
28 S				28 L	Nage	Nage	Nage	28 J				28 S				28 M	Fosse 21h RDV 20h30		
29 D				29 M				29 V				29 D				29 M	Bloc	CAFSAN	CAFSAN
30 L	Nage	Nage	Nage	30 M	Nage	Nage	Bloc	30 S				30 L				30 J			
				31 J								31 M				31 V			

**Déb. Caroline & Samia (supervisées par Olivier)**  
**Int. Euphrate (supervisé par Pascal), Jean Michel**  
**Av. Simon & Adrien**  
**(supervisés par Pascal & Farid)**  
**PA 40. Théorie Virginie**

BLOC	NAGE
THEORIE	MATERIEL
CAFSAN	Réunion encadrants 19h30
Sortie plongée possible	
Fosse de Villeneuve la Garenne	
Ergomotricité	

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 2024 / 2025



## USMA plongée ... Planning tous niveaux

Février		Février		Février		Mars		Mars		Mars		Avril		Avril		Avril		Mai		Mai		Mai		Juin		Juin		Juin	
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	S	BAL PLONGEE			1	S		1	M			1	J	Fete du Travail			1	D											
2	D				2	D		2	M	Nage	Théorie	Bloc	2	V	Sortie Cap Croisette			2	L	Nage	Nage	Nage							
3	L	Nage	CAFSAN	CAFSAN	3	L	Nage	Nage	Nage	3	J	Fosse 22h RDV 21h30			3	S	Sortie Cap Croisette			3	M								
4	M				4	M				4	V				4	D	Sortie Cap Croisette			4	M	Nage	Nage	Nage					
5	M	Théorie	CAFSAN	CAFSAN	5	M	Théorie	Bloc	Nage	5	S	Beaumont ou Mediteranée			5	L	Nage	Nage	Nage	5	J	Fosse 22h RDV 21h30							
6	J	Fosse 22h RDV 21h30			6	J	Fosse 22h RDV 21h30			6	D				6	M				6	V	Sortie Trébeurden							
7	V				7	V				7	L	Nage	Nage	Nage	7	M	Nage	révision	Bloc	7	S	Sortie Trébeurden							
8	S				8	S				8	M				8	J	Victoire 1945			8	D	Sortie Trébeurden							
9	D				9	D				9	M	Nage	Bloc	Théorie	9	V				9	L	Pentecote							
10	L	Nage	CAFSAN	CAFSAN	10	L	Nage	Nage	Nage	10	J				10	S				10	M								
11	M				11	M				11	V				11	D				11	M	Nage	Nage	Nage					
12	M	Nage	CAFSAN	CAFSAN	12	M	Nage	Théorie	Bloc	12	S				12	L	Nage	Nage	Nage	12	J								
13	J				13	J				13	D				13	M				13	V								
14	V				14	V				14	L	Nage	Nage	Nage	14	M	Bloc	exam	Nage	14	S								
15	S				15	S	Sortie Beaumont			15	M				15	J				15	D								
16	D				16	D				16	M	révision	Nage	Bloc	16	V				16	L	Nage	Nage	Nage					
17	L	Nage	CAFSAN	CAFSAN	17	L	Nage	Nage	Nage	17	J				17	S				17	M								
18	M				18	M				18	V				18	D				18	M	Bassin Ludique							
19	M	Théorie	CAFSAN	CAFSAN	19	M	Bloc	Nage	Théorie	19	S				19	L	Nage	Nage	Nage	19	J								
20	J				20	J				20	D				20	M	MATERIEL			20	V								
21	V				21	V				21	L	lundi de Pâques			21	M	Nage	Bloc	révision	21	S								
22	S				22	S				22	M				22	J				22	D								
23	D				23	D				23	M	exam	Bloc	Nage	23	V				23	L								
24	L	Nage	Nage	Nage	24	L	Nage	Nage	Nage	24	J				24	S				24	M	MATERIEL							
25	M	MATERIEL			25	M	MATERIEL			25	V				25	D				25	M								
26	M	Bloc	Théorie	Nage	26	M	Théorie	Bloc	Nage	26	S				26	L	Nage	Nage	Nage	26	J								
27	J				27	J				27	D				27	M	Fosse 21h RDV 20h30			27	V								
28	V				28	V				28	L	Nage	Nage	Nage	28	M	Bloc	Nage	exam	28	S								
					29	S				29	M	MATERIEL			29	J	Ascension			29	D								
					30	D				30	M	Bloc	Nage	Théorie	30	V				30	L								
					31	L	Nage	Nage	Nage						31	S													

	Nombre de séances	
	Théorie	Bloc
Débutant	8	11
Intermédiaire	7	10
Avancé	7	8

	Moyenne des séances.	
	Nage	Biologie
	45	0
	Navigation	CAFSAN
	0	10
		Fosse
		9

	Débutant	Théorie	Bloc	Nage
Septembre		0	1	4
Octobre		1	1	6
Novembre		1	2	3
Décembre		1	1	4
Janvier		1	1	6
Février		2	1	5
Mars		2	1	6
Avril		0	1	5
Mai		0	2	6
Juin		0	0	4
		8	11	49

	Intermédiaire	Théorie	Bloc	Nage
Septembre		0	0	5
Octobre		1	2	6
Novembre		1	1	4
Décembre		1	1	4
Janvier		1	1	2
Février		1	0	1
Mars		1	2	6
Avril		1	2	5
Mai		0	1	5
Juin		0	0	4
		7	10	42

	Avancé	Théorie	Bloc	Nage
Septembre		0	0	5
Octobre		1	2	6
Novembre		1	0	5
Décembre		1	1	4
Janvier		1	1	2
Février		0	0	2
Mars		1	1	7
Avril		2	2	4
Mai		0	1	5
Juin		0	0	4
		7	8	44