

PROGRAMME N1 2014-2015

Mercredi 1 octobre	Présentation du club, formation, matériel, signes, questions
Mercredi 8 octobre	Baptême "amélioré" s'équiper se déséquiper + technique de palmage
Mercredi 15 octobre	Gilet stabilisateur, poumon balast + technique palmage

Vacances de la toussaint

Mercredi 5 novembre	Vidage de masque+ immersion (phoque, canard)
Mercredi 12 novembre	Lâcher , reprise d'embout, réaction panne d'air+exercice d'aisance
Mercredi 19 novembre	Initiation apnée
Mercredi 26 décembre	Saut droit , capelage /décapelage surface
Mercredi 3 décembre	Cours théorique N1
mercredi 10décembre	Réponse aux signes
Mercredi 17 décembre	Jeux aquatiques

Vacances de Noël

Mercredi 7 janvier	Révision
Lundi 12 janvier	Fosse bascule arrière, stabilisation
Mercredi 14 janvier	Fosse bascule arrière, stabilisation
Mercredi 21 janvier	Révision, séance physique
Lundi 26 janvier	Fosse réponse aux signes, remontées
Mercredi 28 janvier	Fosse réponse aux signes, remontées
Mercredi 4 février	Révision, apnée, séance PMT

Vacances d'Hiver

Mercredi 25 février	Fosse (3 groupes 19h30-20h30-21h30)
Mercredi 4 mars	Théorie: environnement faune et flore
Mercredi 11 mars	Fosse (3 groupes)
Mercredi 18 mars	Révision, autonomie
Mercredi 25 mars	Fosse (3 groupes)
Mercredi 1 avril	PMT apnée, révision en autonomie
Mercredi 8 avril	Fosse(3 groupes)

Vacances de pâques

mercredi 28 avril pique nique découverte calypso 3

Premières bulles (mer) dates à définir

Contact : Loïc : mail gilbert.loic@wanadoo.fr tel : 0787670879
Lionel : mail lionel.aribard@neuf.f tel : 0608743221
Yves : mail simonneaux@wanadoo.fr tel :