

Programme Niveau 1 2016-2017

Jour	Lieu	Programme
Merc 05/10/16	Piscine	Le matériel +Baptême amélioré
Merc 12/10/16	Salle	Réunion N1-Présentation centre-Fin inscriptions
Merc 19/10/16	Piscine	PMT-Apnée-Explo-Techniques de palmage
20/10 au 02/11/16		Vacances
Merc 09/11/16	Piscine	Vidage masque +LRE+ Mano-conso.
Merc 16/11/16	Piscine	Apnée Statique avec Tangui
Merc 23/11/16	Piscine	Le Gilet stabilisateur
Merc 30/11/16	Piscine	Poumon balast
Merc 07/12/16	Piscine	Révision-explo
Merc 14/12/16	Piscine	Séance préparée par le père Noël...
15/12 au 02/01/16		Vacances de Noel
Merc 03/01/17	Piscine	Techniques d'immersion + Palmage post Noël!
Merc11/01/17	Piscine	Réaction à la panne air 1
Merc 18/01/17	Piscine	Réaction à la panne air 2
Merc 25/01/17	Piscine	Perfectionnement palmage
Merc 01/02/17	Piscine	Techniques mise à l'eau + Explo Révision
Merc 08/02/17	Fosse	Approche de la profondeur
10/02 au 26/02/17		Vacances d'Hiver
Merc 01/03/17	Fosse	Bascule arrière, stabilisation et vitesse de remontée
Merc 08/03/17	Fosse	Apnée verticale-Perfectionnement stabilisation à différentes profondeurs
Merc 15/03/17	Salle	Cours N1
Merc 22/03/17	Fosse	Panne air en profondeur
Merc 29/03/17	Salle	Cours bio: les espèces, le milieu et sa préservation
Merc 05/04/17	Fosse	Ateliers verticaux, perfectionnement remontée, stabilisation et panne air
08/04 au 23/04/17		Vacances
Merc 26/04/17	Fosse	Révision-simulation d'une plongée en milieu naturel
Merc 04/05/17 soirée	bateau	Présentation de calypso3+ Apéro dinatoire
Vend 12/05/17	club	Prise du matériel

Dimanche 14/05/17 Départ 10h30 pour Bizeux	1ère Mer +BBQ	Selon la température de l'eau.....A confirmer
Dimanche 21/05/17 Départ 8h30	2ème Mer	Prise du matériel le 19/05/17
Dimanche 04/06/17 Départ 9h	3ème mer	Prise du matériel le 02/06/17
Mercredi 07/06/17 Départ 20h, Bizeux	4ème mer	Matériel déjà en possession, gonflage après la plongée du Dimanche
Autres plongées	Mer	Prise de matériel le vendredi soir, inscriptions sur site.

Contacts :

Benoît benoit.bertiaux@laposte.net

Lionel lionel.aribard@neuf.fr

Samir samirhaddad@hotmail.fr

Yves yvesjb99@yahoo.fr

Yves-Marie y.penhoat@laposte.net

Informations :

www.csce-stmalo.fr

<http://www.facebook.com/csce.stmalo>

csce.stmalo@gmail.com

cscestmal-webmaster@outlook.fr

www.ffessm.fr