

CSCE Apnée - Planning 2018 2019

v4 -12/02/19

An	Quoi	Pour qui - Pourquoi	Date	Jour	Où	Par qui	Infos complémentaires
2018	Accueil des nouveaux adhérents	accueil #1	17/09/18	lundi	piscine	Tangui	Tout ce qu'il faut savoir sur le fonctionnement du CSCE + visite CBE
	Accueil des nouveaux adhérents	accueil #2	26/09/18	mercredi	piscine	Tangui	Tout ce qu'il faut savoir sur le fonctionnement du CSCE + visite CBE
	Test Cooper #1	Initiés & confirmés	03/10/18	mercredi	grand bassin	Pierric	Evolution de son VO2 max
	Sécurité, sauvetage	Groupe initiation	15/10/18	lundi	piscine	Tangui	savoir gérer sa sécurité et celle de son binôme
	Statique initiation	Groupe initiation	17/10/18	mercredi	piscine	Gonzague	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Topo - Physiologie de l'apnée	Groupe initiation / tous	18/10/18	jeudi	salle CSCE	Nico Dely	⚠ Obligatoire pour tous les débutants ! ⚠
	Vacances début	Toussaint					
	Topo Hockey Sub #1	Hockeyeurs	22/10/18	lundi	Salle CSCE	Pierric	Règles / vidéos ...
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	22/10/18	lundi	fosse	Nico/Tangui	
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	24/10/18	mercredi	fosse	Kasia/Tangui	fosse initiation
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	29/10/18	lundi	fosse	Paco	inscription sur planning doodle (selon mail du 11/10)
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	31/10/18	mercredi	fosse	Tangui/Paco	
	Vacances fin	Toussaint					
	Statique (avec les N1)	Libre pour tous + N1	14/11/18	mercredi	petit bassin	Tangui	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Test Cooper #2	Initiés & confirmés	21/11/18	mercredi	grand bassin	Pierric	Evolution de son VO2 max
	Assemblée Générale	Tout le club !	23/11/18	vendredi	Grand Domaine	CSCE	19h: Bilan annuel club - plein d'infos - pot + repas
	Statique	Libre pour tous	05/12/18	mercredi	petit bassin	Sam	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Topo - Ventiler et compenser	Tous	06/12/18	jeudi	salle CSCE	Tangui	comprendre et maîtriser sa compensation
	Restaurant	Tous	14/12/18	vendredi	à déterminer	à déterminer	repas fin d'année apnée
	Vacances début	Noël					
2019	Fosse	Libre pour tous	26/12/18	mercredi	fosse	?	fosse libre - inscription sur planning doodle
	Vacances fin	Noël					
	Topo - Marées et courants	Tous	10/01/19	jeudi	salle CSCE	Gonzague	Indispensable sur St Malo !
	Coupe de France apnée	Tous	20/01/19	dimanche	St Malo	CDA35	À ne pas manquer ! On aura besoin d'aide ...
	Statique	Libre pour tous	30/01/19	mercredi	petit bassin	Tangui	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Test Cooper #3	Initiés & confirmés	06/02/19	mercredi	grand bassin	Pierric	Evolution de son VO2 max
	Topo Hockey Sub #2	Hockeyeurs	08/02/19	vendredi	Salle CSCE	Pierric	Règles / vidéos ...
	Vacances début	Hiver					
	Fosse - atelier gueuse	Tous	11/02/19	lundi	fosse	?	Apprentissage de la manipulation des gueuses pour sorties mer ⚠ inscription sur planning doodle
	Fosse - atelier gueuse	Tous	13/02/19	mercredi	fosse	?	
	Fosse - atelier gueuse	Tous	18/02/19	lundi	fosse	?	
	Fosse - atelier gueuse	Tous	20/02/19	mercredi	fosse	?	
	Vacances fin	Hiver					
	Statique	Libre pour tous	13/03/19	mercredi	petit bassin	à déterminer	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Topo - Faune et flore sous marine	Tous	?	?	salle CSCE	Nico Desroy	
	Topo - Matériel	Tous	14/03/19	jeudi	salle CSCE	Geoffroy	Tout ce que vous avez tjs voulu savoir sur le matos apnée / PSM *
	Topo - Réglementation	Tous	28/03/19	jeudi	salle CSCE	Gonzague	Il y a plein de règles à savoir !
	Topo - Techniques de pêche	Tous	04/04/19	jeudi	salle CSCE	Paco	Indispensable avant sorties apnée / PSM *
	Vacances début	Printemps					
	Fosse ou mer - selon météo		08/04/19	lundi	à déterminer	à déterminer	
	Fosse ou mer - selon météo		15/04/19	lundi	à déterminer	à déterminer	
	Topo Hockey Sub #3	Hockeyeurs	26/04/19	vendredi	Salle CSCE	Pierric	Règles / vidéos ...
	Vacances fin	Printemps					
	Hockey Subaquatique	Hockey	du	29/04/19	au	24/06/19	Tous les lundis soir continuez l'entrainement
	Sorties mer	Tous	du	à déterminer	au	à déterminer	Suivez le planning des sorties mer (publié en mars 2019)

Entraînements piscine tous les lundi et mercredi de 20h à 22h. Fosse pendant les vacances scolaires de 20h à 22h. * PSM = Pêche Sous Marine

Contactez les encadrants	Tel	mail
Geoffroy	06 15 26 28 50	geoffroy23@outlook.com
Gonzague	06 63 73 75 02	gonzisimon@yahoo.fr
Kasia	06 78 55 63 26	k.kowalczyk.pion@gmail.com
Loïc	06 40 38 86 84	loic.monmasson@gmail.com
Nico Dely	06 08 07 93 82	ndely56@gmail.com
Nico Desroy	06 19 74 53 18	nicolas.desroy@ifremer.fr
Paco	06 62 11 32 60	pascal.charlot@hotmail.fr
Pierric	07 85 64 86 85	gloup@orange.fr
Samuel	06 64 83 38 45	samdive@orange.fr
Tangui	06 81 46 45 47	tangui.legoff@wanadoo.fr

