

CSCE Apnée - Planning 2019 2020

V2 12/10/2020

An	Quoi	Pour qui - Pourquoi	Date	Jour	Où	Par qui	Infos complémentaires
2019	Test Cooper #1	Initiés & confirmés	16/10/19	mercredi	grand bassin	Pierric	Evolution de son VO2 max
	Topo - Physiologie de l'apnée	Groupe initiation / tous	17/10/19	jeudi	salle CSCE	Nico Dely	⚠ Obligatoire pour tous les débutants ! ⚠
	Vacances début	Toussaint					
	Match amical Hockey Sub	Hockeyeurs	16/10/19	mercredi	Combourg	Pierric	Match amical contre équipe de combourg
	Topo Hockey Sub #1	Hockeyeurs	18/10/19	vendredi	Salle CSCE	Pierric	Règles / vidéos ...
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	21/10/19	lundi	fosse	Nico/Tangui	
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	23/10/19	mercredi	fosse	Kasia/Tangui	fosse initiation
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	28/10/19	lundi	fosse	Paco	inscription sur planning doodle (selon mail à venir)
	Fosse (12 max)	Groupe initiation	30/10/19	mercredi	fosse	Tangui/Paco	
	Vacances fin	Toussaint					
	Statique (avec les N1)	Libre pour tous + N1	13/11/19	mercredi	petit bassin	Tangui	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Match amical Hockey Sub	Hockeyeurs	13/11/19	mercredi	Combourg	Pierric	Match amical contre équipe de combourg
	Test Cooper #2	Initiés & confirmés	20/11/19	mercredi	grand bassin	Pierric	Evolution de son VO2 max
	Assemblée Générale	Tout le club !	22/11/19	vendredi	Grand Domaine	CSCE	19h: Bilan annuel club - plein d'infos - pot + repas
	Match amical Hockey Sub	Hockeyeurs	02/12/19	lundi	Saint Malo	Pierric	Match amical contre équipe de combourg
	Statique	Libre pour tous	04/12/19	mercredi	petit bassin	Sam	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Topo - Ventilateur et compenser	Tous	05/12/19	jeudi	salle CSCE	Tangui	comprendre et maîtriser sa compensation
	Restaurant	Tous	13/12/19	vendredi	à déterminer	à déterminer	repas fin d'année apnée
	Match amical Hockey Sub	Hockeyeurs	18/12/19	mercredi	Combourg	Pierric	Match amical contre équipe de combourg
	Vacances début	Noël					
Fosse	Libre pour tous	23/12/19	lundi	fosse	Nico/Tangui	fosse initiation	
Fosse	Libre pour tous	30/12/19	lundi	fosse	Paco/Tangui	inscription sur planning doodle (selon mail à venir)	
Vacances fin	Noël						
2020	Topo - Marées et courants	Tous	09/01/20	jeudi	salle CSCE	Gonzague	Indispensable sur St Malo !
	Statique	Libre pour tous	29/01/20	mercredi	petit bassin	Tangui	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Test Cooper #3	Initiés & confirmés	05/02/20	mercredi	grand bassin	Pierric	Evolution de son VO2 max
	Topo Hockey Sub #2	Hockeyeurs	07/02/20	vendredi	Salle CSCE	Pierric	Règles / vidéos ...
	Vacances début	Hiver					
	Fosse - atelier gueuse	Tous	17/02/20	lundi	fosse	?	Apprentissage de la manipulation des gueuses pour sorties mer ⚠ inscription sur planning doodle
	Fosse - atelier gueuse	Tous	19/02/20	mercredi	fosse	?	
	Fosse - atelier gueuse	Tous	24/02/20	lundi	fosse	?	
	Fosse - atelier gueuse	Tous	26/02/20	mercredi	fosse	?	
	Vacances fin	Hiver					
	Topo - Faune et flore sous marine	Tous	05/03/20	jeudi	salle CSCE	Nico Desroy	
	Statique	Libre pour tous	11/03/20	mercredi	petit bassin	à déterminer	apporter combinaison/shorty (si vous avez)
	Topo - Matériel	Tous	19/03/20	jeudi	salle CSCE	Geoffroy	Tout ce que vous avez tjs voulu savoir sur le matos apnée / PSM *
	Topo Hockey Sub #3	Hockeyeurs	27/03/20	vendredi	Salle CSCE	Pierric	Règles / vidéos ...
	Hockey Sub Championnat Bretagne	Hockeyeurs	04-05/04/2020	Week-end	Salle CSCE	Pierric	Championnat de Bretagne pays de loire à Quimper
	Topo - Réglementation	Tous	09/04/20	jeudi	salle CSCE	Gonzague	Indispensable avant sorties apnée / PSM *
	Vacances début	Printemps					
	Fosse - atelier gueuse	Tous	15/04/20	mercredi	fosse	?	Apprentissage de la manipulation des gueuses pour sorties mer ⚠ inscription sur planning doodle
	Fosse - atelier gueuse	Tous	20/04/20	lundi	fosse	?	
	Fosse - atelier gueuse	Tous	22/04/20	mercredi	fosse	?	
Vacances fin	Printemps						
Hockey Subaquatique	Hockey	du	09/09/19	au	24/06/20	Tous les lundis soir continuez l'entraînement	
Sorties mer	Tous	du	27/04/20	au	24/06/20	Suivez le planning des sorties mer (publié en mars 2020)	

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
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

