



Planning des séances janvier à août 2023

Loisir L1 : Loisirs débutants

Loisir L 2 : Loisirs Niveau Apnéiste et RIFAA

L 1 et 2 : entrainement géré par les DP en rotation toutes les trois semaines

L3 et 4 : compétition et CETACE : entrainements conçus par Arnaud et Olivia

Statique : une semaine sur deux

Musculation groupe compétition uniquement : suivi par Arnaud

Début entrainement lundi à 20h fin 21h (entrée vestiaires max 19h45)

Mercredi début 20h30 (fin 21h45 Loisirs et 22h compétition) et entrée aux vestiaires max 20h15

Janvier :

Date **Ligne 1 et 2 - DP**

Dynamique mercredi

25 Thomas tutoré par Serge (L1) et Raymond

Statique

Lundi 30 : Philippe et Morgan

Février :

CONGES 11 au 27 février

Date **Ligne 1 et 2 - DP**

Dynamique mercredi

1er février Serge et Olivia

8 février Olivia et Thomas tutoré par Remy L2

Statique

Lundi 6 : Thierry/ Olivia et Morgan
Lundi 27 : Oualid et Robert

Mars

Date	Ligne 1 et 2 - DP	Lignes 3 et 4 compétition
------	-------------------	---------------------------

Dynamique mercredi

1er mars	L1 Thierry Adloff + Remy en tuteur et L2 Robert	
8 mars	Jean-Marie Robert Thomas (avec JM tuteur)	
15 mars	Jean-Marie et Robert	
22 mars	Xavier et Lucas	
29 mars	Thomas stagiaire IE (L2) tutorat Serge et J.Gabriel (L1) tutorat Arnaud	

Statique

Lundi 13	Morgan et Thomas stagiaire IE tutoré par Remy
Lundi 27	Philippe et Lucas

Avril

Date	Ligne 1 et 2 - DP	Ligne 3 et 4 compétition
------	-------------------	--------------------------

Dynamique mercredi

5 avril	Lucas et Arnaud	
12 avril	Morgan et Loic	

CONGES 15 avril au 2 mai

Statique

3 avril : Thierry/ Olivia et Oualid

10 férieri lundi de Pâques puis congés scolaires

Mai

Date	Ligne 1 - DP	Ligne 2 confirmé et compétition
------	--------------	---------------------------------

Dynamique mercredi

3 mai Morgan et Loic
10 mai Morgan et Loic
17 mai Thierry/Thomas et Serge
24 mai Thomas et Serge
31 mai Thierry/ J. Gabriel tutorat Serge

Statique

15 mai Philippe et Robert
Puis fériés

Juin

Date	Ligne 1 - DP	Ligne 2 confirmé et compétition
------	--------------	---------------------------------

Dynamique mercredi

7 juin	Raymond et Jean-Gabriel tutorat Remy	
14 juin	Raymond et Jean-Gabriel tutorat Remy	
21 juin	Raymond et Remy	
28 juin	Loic et Jean-Marie	

Statique

5 juin	Philippe et Remy
19 juin	Xavier et Lucas

Juillet

5 juillet	Loic et Jean-Gabriel tutorat Olivia
12	Morgan et Thierry stagiaire IE
19	Xavier et Jean-Gabriel tutorat Arnaud
26	Lucas et Remy

Encadrants de la commission apnée cette saison

MEF2 : Olivia Fricker, Arnaud Ponche

MEF1 : Serge Colas, Remy Heulle, Loic Morel, Jean-Marie Latsague, Philippe Chambrion, Oualid Ben Salem

IE2 : Morgan Andro, Robert Brunet, Xavier Herent, Lucas Wolf

IE1 : Raymond Muller

MEF1 – stagiaires pédagogiques : Morgan Andro et Xavier Herent

IE1 – stagiaires pédagogiques : Thiery Adloff, Jean-Gabriel Chilles, Caroline Klein et Thomas Chardon

Passerelle vers l'IE : Gerard David, Marie Cassal (déjà finalisé)

Fonctions des DP (L1 et 2) :

Vérifier que toutes les personnes qui accèdent au bassin sont en possession :

- d'une licence fédérale FFESSM en cours de validité, d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée ;
- vérifier la présence et l'état de fonctionnement du matériel de sécurité,
- vérifier que le bassin est vide à la fin, les lignes d'eau de côté, l'aspirateur en place et fermer le bassin ;
- Noter le nombre de personnes présentes dans le cahier de la piscine.

Compétitions et évènements prévisionnels de la saison
--

25 février, St Dié

18 et 19 mars, Besançon, Manche de Coupe de France

25 mars, Epinal (sous réserve)

2 avril Molsheim

6 et 7 mai - Championnat de France, St Raphaël