



## 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 féérié 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

<b>Encadrants de la commission apnée cette saison</b>
---

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.

<b>Compétitions et évènements prévisionnels de la saison</b>
--

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