



Planning des séances - saison 2023-2024

Loisir L1 et 2 : entrainement géré par les DP en rotation

L3 et 4 : entrainement dédié compétition : entrainement fait par Arnaud et Olivia

Statique : une semaine sur deux (sauf groupe compétition)

Mardi : musculation pour le groupe compétition avec Arnaud

STATIQUE : un lundi sur deux, RV vers 19h35/40 dans le hall, **entrée à 19h45** début 20h fin 21h
sortie piscine 21h15 max

DYNAMIQUE : tous les mercredis, RV vers 20h05/10 dans le hall, **entrée 20h15**, début 20h30
fin 21h45, **sortie piscine 22h max (sauf compétiteurs fin entrainement 22h)**

Septembre :

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

Dynamique mercredi

13	Olivia et Thierry (Stag. IE) (uniquement encadrants et reprise groupe compétition) + secourisme	
20	Olivia et Xavier	
27	Olivia et Lucas	

Statique

Lundi 11 : Xavier et Olivia
Lundi 25 : Philippe et Robert

Octobre :

Date	Lignes 1 et 2 - DP	Lignes 3 et 4 : groupe compétition
------	--------------------	------------------------------------

Dynamique mercredi

4 octobre	Olivia et Xavier	
-----------	------------------	--

11 octobre Serge et Jean-Marie L
18 octobre Remy et Jean-Marie L

21 octobre au 5 novembre CONGES

Statique

Lundi 9 : Morgan et Remy
Lundi 16 : Oualid et Loic

Novembre

Date	Lignes 1 et 2 - DP	Lignes 3 et 4 : groupe compétition
------	--------------------	------------------------------------

Dynamique mercredi

8 novembre	Serge et Jean-Marie L	
15	Morgan et Remy	
22	Morgan et Remy	
29	Morgan et Remy	

Statique

Lundi 6	Lucas et Philippe
Lundi 20	Philippe et Robert

Décembre

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

Dynamique mercredi

6 décembre	Loic et Lucas (+ Raymond)	
13	Thierry et Loic (+ Raymond)	
20	Thierry et Loic	

Statique

4 décembre	Olivia Xavier
11 décembre	Philippe et Robert

Janvier

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

Dynamique mercredi

10 janvier Olivia et Xavier
17 janvier Olivia et Xavier
24 janvier Olivia et Xavier
31 janvier SUITE

Statique

8 janvier Morgan et Remy
22 janvier Oualid Lucas

Encadrants de la commission apnée cette saison

MEF2 : Olivia Fricker, Arnaud Ponche, Jean-Marie Knecht

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

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

IE1 : Raymond Muller

MEF1 – stagiaires pédagogiques : Morgan Andro et Xavier Herent

IE1 – Initiateur stagiaire pédagogique : Thiery Adloff (2020) et Thomas Chardon et JG Chilles (2023)

Passerelle vers l'IE : Marie Cassal, Gérard David

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

26 et 27 novembre : Ouverture de la Coupe de France, Forbach (50m)

16 et 17 décembre, Mulhouse et Village-Neuf, Coupe de Noël (50 et 25m)

samedi 17 février (à confirmer) – Saint-Dié (25m)

Dimanche 14 janvier, Nancy (25m)

Dimanche 21 janvier – Epinal (50m)

Début mars Molsheim (25m)

16 et 17 mars, Besançon, Manche de Coupe de France (50m)

Mi-avril (Lorraine, 25m)

18 et 19 mai – Brest, Championnat de France

Le calendrier complet des compétitions sortira début octobre sur le site de la CN Apnée.