

Sub-Atlantic-Club

PROGRAMME DES FORMATIONS ET ENTRAINEMENTS

SAISON 2018-2019

A remplir à chaque entrainement :

- le nom du Directeur de plongée
- le nom des responsables de formations et entrainements

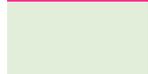
Légende :



Vacances
scolaires



PE40



PN1



N3



PA20



RIFAP

SEPTEMBRE

SAISON 2018-2019

JEUDI 13 SEPTEMBRE								SAMEDI 15		DIMANCHE 16	
DP :											
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	entraînement nage										
responsable	baptêmes nx adhérents				nage libre intensive	nage libre					
séance											
JEUDI 20 SEPTEMBRE								SAMEDI 22		DIMANCHE 23	
DP :											
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	entraînement nage										
responsable	baptêmes nx adhérents				nage libre intensive	nage libre					
séance											
JEUDI 27 SEPTEMBRE								SAMEDI 29		DIMANCHE 30	
DP :											
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	baptêmes nx adhérents	PN1-G1	entraînement nage								
responsable	David				nage libre intensive	nage libre					
séance	S1 - bloc										

OCTOBRE

SAISON 2018-2019

JEUDI 4 OCTOBRE								DP :		SAMEDI 6	DIMANCHE 7
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1	PA20	PE40	entraînement nage							
responsable	David	Eric	Samuel		nage libre intensive	nage libre					
séance	S2 - libre	S1 - bloc	S1 - libre								

JEUDI 11 OCTOBRE								DP :		SAMEDI 13	DIMANCHE 14	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE					
formation	PN1-G1	entraînement nage						PN1-G1			PA20	
responsable	David				nage libre intensive	nage libre	David			Eric		
séance	S3 - bloc						S3 - théorie			S2 - S3		

JEUDI 18 OCTOBRE								DP :		SAMEDI 20	DIMANCHE 21	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE					
formation	PN1-G1	PE40	entraînement nage					PA20			PE40	
responsable	David	Samuel			nage libre intensive	nage libre	Eric			Samuel		
séance	S4 - libre	S2 - bloc					S5			S3 - S4		

JEUDI 25 OCTOBRE								DP :		SAMEDI 27	DIMANCHE 28	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE					
formation	PN1-G1	PA20	entraînement nage					PE40			PA20	
responsable	David	Eric			nage libre intensive	nage libre	Christophe			Eric		
séance	S5 - bloc	S5 - bloc					S5			S6 - S7		

NOVEMBRE

SAISON 2018-2019

JEUDI 1 NOVEMBRE (pas d'entraînement)								DP :		SAMEDI 3	DIMANCHE 4
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1 entraînement nage				nage libre intensive						
responsable					nage libre intensive		nage libre				
séance											
JEUDI 8 NOVEMBRE								DP :		SAMEDI 10	DIMANCHE 11
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1	PA20	entraînement nage		nage libre intensive		PE40				
responsable	David	Eric			nage libre intensive		nage libre	Samuel			
séance	S6 - bloc	S8 - libre						S6			
JEUDI 15 NOVEMBRE								DP :		SAMEDI 17	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1	PE40	entraînement nage		nage libre intensive					PA20	PE40
responsable	David	Samuel			nage libre intensive		nage libre			Eric	Samuel
séance	S7 - libre	S7- bloc								S9 - S10	S8 - S9
JEUDI 22 NOVEMBRE								DP :		SAMEDI 24	DIMANCHE 25
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1	entraînement nage		nage libre intensive		nage libre	PE40				
responsable	David			nage libre intensive		nage libre	Eric			Cédric	
séance	S8 - bloc						S10			Nitrox (théorie23/11)	
JEUDI 29 NOVEMBRE								DP :		SAMEDI 1	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1	entraînement nage		nage libre intensive		nage libre	PE40			PA20	PE40
responsable	David			nage libre intensive		nage libre	Eric			Eric	Samuel
séance	S9 - libre						S11			S11	S12 - 13

DECEMBRE

SAISON 2018-2019

JEUDI 6 DÉCEMBRE								SAMEDI 8		DIMANCHE 9	
								DP :			
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1 entraînement nage						PE40	PN1-G1			
responsable	David				nage libre intensive	nage libre	Samuel				
séance	S10 - bloc						S14	S11 - milieu nat.			
JEUDI 13 DÉCEMBRE								SAMEDI 15		DIMANCHE 16	
								DP :			
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1 entraînement nage						N3				
responsable					nage libre intensive	nage libre	Accidents, ADD				
séance	S12 - libre						Marelle B.				
JEUDI 20 DÉCEMBRE								SAMEDI 22		DIMANCHE 23	
								DP :			
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G1 entraînement nage										
responsable	David				nage libre intensive	nage libre					
séance	S13 - bloc										
JEUDI 27 DÉCEMBRE (pas d'entraînement)								SAMEDI 29		DIMANCHE 30	
								DP :			
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation											
responsable											
séance											

JANVIER

SAISON 2018-2019

JEUDI 3 JANVIER (pas d'entraînement)									
								DP :	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	SAMEDI 5	DIMANCHE 6
formation	entraînement nage								
responsable					nage libre intensive	nage libre			
séance									

JEUDI 10 JANVIER									
								DP :	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	JEUDI 10	DIMANCHE 13
formation	baptêmes PN1 - G2		PN1-G1	entraînement nage	nage libre intensive		PA20 - PE40	N3	
responsable			David				Eric et Samuel		
séance			S14 - libre				examen	Déco, ordi, plani	

JEUDI 17 JANVIER										
								DP :		
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	SAMEDI 19	DIMANCHE 20	
formation	PN1-G2	PN1-G1	entraînement nage							
responsable	Martine	David			nage libre intensive	nage libre				
séance	S1 - libre	S15 - bloc								

JEUDI 24 JANVIER										
								DP :		
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	jeudi 24	DIMANCHE 27	
formation	PN1-G2	entraînement nage						PN1-G1	N3	
responsable	Martine			nage libre intensive	nage libre	David	Sarrazin			
séance	S2 - bloc						S16 - théorie	ériel, règlementa		

FEVRIER

SAISON 2018-2019

JEUDI 7 FÉVRIER									
								DP :	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	mercredi 6	DIMANCHE 10
formation	PN1-G2 entraînement nage						PN1-G1	N3	
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre	David	Ratinaud	
séance	S3 - libre						S18 - bio	BIO et révision	
JEUDI 14 FÉVRIER									
								DP :	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	SAMEDI 16	DIMANCHE 17
formation	PN1-G1 entraînement nage								
responsable	David				nage libre intensive	nage libre			
séance	S17 - bloc								
JEUDI 21 FÉVRIER									
								DP :	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	SAMEDI 23	DIMANCHE 24
formation	entraînement nage								
responsable					nage libre intensive	nage libre			
séance									
JEUDI 28 FÉVRIER									
								DP :	
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE	jeudi 28	DIMANCHE 3
formation	PN1-G2 entraînement nage						PN1-G2	N3	
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre	Martine		
séance	S4 - bloc						S3 - théorie	examen	

MARS

SAISON 2018-2019

JEUDI 7 MARS								DP :	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE			
formation	PN1-G2				entraînement nage					
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre				
séance	S5 - bloc									
JEUDI 14 MARS								DP :	SAMEDI 16	DIMANCHE 17
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE			
formation	PN1-G2				entraînement nage				N3	
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre			Cédric	
séance	S6 - libre								S1-S2	
JEUDI 21 MARS								DP :	SAMEDI 23	DIMANCHE 24
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE			
formation	PN1-G2	PE 40	entraînement nage							
responsable	Martine	Samuel			nage libre intensive	nage libre				
séance	S7 - bloc	S1 - libre								
JEUDI 28 MARS								DP :	SAMEDI 30	DIMANCHE 31
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE			
formation	PN1-G2				entraînement nage		PE 40		N3	
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre	Samuel		Cédric	
séance	S8 - bloc						S2- théorie		S3-S4	

AVRIL

SAISON 2018-2019

JEUDI 4 AVRIL								DP :		SAMEDI 6	DIMANCHE 7
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G2				entraînement nage			PE 40			
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre		Samuel			
séance	S9 - bloc							S3 - théorie			
JEUDI 11 AVRIL (pas d'entraînement)								DP :		SAMEDI 13	DIMANCHE 14
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation					entraînement nage					N3	
responsable					nage libre intensive	nage libre			Cédric		
séance									S5-S6		
JEUDI 18 AVRIL (pas d'entraînement)								DP :		SAMEDI 20	DIMANCHE 21
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation					entraînement nage					PN3	
responsable					nage libre intensive	nage libre					
séance											
JEUDI 25 AVRIL								DP :		SAMEDI 27	DIMANCHE 28
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G2				entraînement nage			PE 40		N3	
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre		Samuel		Cédric	
séance	S10 - bloc							S4 - théorie		S7-S8	

MAI

SAISON 2018-2019

JEUDI 2 MAI								Samedi 4		Dimanche 5	
	DP :										
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G2 entraînement nage						PE 40				
responsable	Martine				nage libre intensive	nage libre		Samuel			
séance	S11 - bloc							S5 - théorie			
JEUDI 9 MAI								Samedi 11		Dimanche 12	
	DP :										
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PE 40	PA20	entraînement nage				PN1-G2		N3		
responsable	Samuel	Eric			nage libre intensive	nage libre		Martine	Cédric		
séance	S6 - bloc	libre et bloc						S12 - théorie	S9-S10		
JEUDI 16 MAI								Samedi 18		Dimanche 19	
	DP :										
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G2	PA20	entraînement nage				PE 40				
responsable	Martine	Eric			nage libre intensive	nage libre		Samuel			
séance	S13 - bloc	libre et bloc						S7 - théorie			
JEUDI 23 MAI								Samedi 25		Dimanche 26	
	DP :										
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PE 40	entraînement nage						PN1-G2			
responsable	Samuel				nage libre intensive	nage libre		Martine			
séance	S8 - bloc	séance préparatoire au voyage							S14- Bio		
JEUDI 30 MAI (ESTARTIT)								Samedi 1		Dimanche 2	
	DP :										
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation											
responsable											
séance											

JUIN

SAISON 2018-2019

JEUDI 6 JUIN								DP :		SAMEDI 8	DIMANCHE 9
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	PN1-G2				entrainement nage						
responsable	Martine				nage libre intensive		nage libre				
séance	S15 - sortie mer										

JEUDI 13 JUIN								DP :		SAMEDI 15	DIMANCHE 16
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	entrainement nage										
responsable					nage libre intensive		nage libre				
séance											

JEUDI 20 JUIN								DP :		SAMEDI 22	DIMANCHE 23
ligne	LIGNE 1	LIGNE 2	LIGNE 3	LIGNE 4	LIGNE 5	LIGNE 6	SALLE				
formation	entrainement nage										
responsable					nage libre intensive		nage libre				
séance	longe côte - apéro plage										