# PLANNING NIVEAU 1 SAISON 2008-2009 / Version 2.0

**SORTIE 1ères BULLES : 22 NOVEMBRE : MATIN et APRES MIDI**

**WE PASSAGE EN MER CARRY : 4 et 5 AVRIL**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Responsable:<br>Encadrants : | David PESME<br>Francis DUMONT<br>Roselyne DENIS<br>Eric VASAPOLLI | Tél.: 09.54.29.15.45<br>Tél.: 04.90.20.92.33.<br>Tél.: 06.63.74.33.97<br>Tél.: 06.11.55.31.60 | **SEANCE TYPE : 8H40 RDV Piscine**<br>**8h50 Matériel 9H Echauffement**<br>**9h10 Briefing 9H20 Palmage+Apn**<br>**9h40 Bouteille 22H30 FIN** |
| Mercredi 15 Octobre | Mercredi 22 octobre | Mercredi 12 novembre | Mercredi 19 novembre |
| **Initiation au palmage ventral (200m)**<br>**Recherche des appuis sur l'eau**<br>**Initiation bucco-nasale sans scaphandre**<br>*Yves* | **INITIATION APNEE DUTARD** **Pierre** | Palmage ventral (250m)<br>**Présentation matériel**<br>**Recherche des appuis sur l'eau en scaphandre**<br>Poursuite DBM et **Vidage de masque avec scaphandre**<br>*Yves-Eric* | **Palmage ventral (300m) &apnée**<br>**Initiation canard**<br>**Explication Ventilation**<br>**Poursuite VDM**<br>**Initiation immersion ss surlestage (ceinture)**<br>*David* |
| Mercredi 26 novembre | Mercredi 3 Décembre | Vendredi 5 décembre | Mercredi 10 décembre |
| **initiation palmage dorsal (200m)**<br>**initiation sustentation 5'**<br>**Apnée 5'**<br>**Evolution en plongée avec parcours sans surlestage**<br>*David* | Palmage ventral + dorsal(2x200m)<br>**Poursuite sustentation 10'**<br><br>Evolution en plongée avec parcours<br>**Initiation LRE**<br>*Roselyne* | SOIREE ANIMATION<br>Tous niveaux | Apnée 15'<br>Canard 15'<br><br>**Poumons ballast**<br>**VDM équilibré**<br>LRE<br>*Eric* |
| Mercredi 17 décembre | Mercredi 7 janvier | Mercredi 14 janvier | Mercredi 21 janvier |
| Palmage central 500 M<br>Palmage dorsal 200 M<br>Relais..<br>Apnée 10'<br>*Francis* | Palmage ventral (500m)<br>Apnée 10'<br><br>Reprise :<br>VDM équilibré avec scaphandre<br>LRE<br>*Roddy* | Palmage dorsal (200m)<br>**Pyramide 200 m**<br><br>**Initiation signes**<br>**Initiation panne d'air**<br>Evolution en plongée avec parcours sans surlestage<br>VDM, LRE<br>*Pascal* | **COURS THEORIE I**<br>*Yves* |
| Mercredi 28 janvier | Mercredi 4 février | Mercredi 11 février | Mercredi 18 février |
| **Palmage ventral (500m)**<br>**Apnée 15'**<br>**Sustentation avec bloc 5'**<br><br>**Poursuite signes et RA2**<br>*David* | Palmage ventral+dorsal(2x200m)<br>**Apnée 15'**<br>**Sustentation avec bloc 5'**<br><br>**Initiation essoufflement**<br>Poumons ballast<br>*Yves* | **Palmage ventral (500m)**<br>**Apnée 15'**<br><br>**Initiation saut droit**<br>**initiation bascule arrière**<br>*Eric* | **Palmage ventral (500m)**<br>**Nage capelée / décapelée 10'**<br><br>**Initiation gilet manipulation surface et fond**<br>**nage capelée / décapelée**<br>*Roselyne* |
| Mercredi 11 mars | Mercredi 18 mars | Mercredi 25 mars | **Mercredi 1/04 et WE 4 et 5/04** |
| **Pyramide 15'**<br>**Apnée 15'**<br><br>Reprise :<br>VDM équilibré avec scaphandre<br>LRE<br>*Roddy* | **COURS THEORIE II**<br>*Yves* | **Palmage ventral (500m)**<br>**Apnée 15'**<br>Revision<br>VDM équilibré<br>LRE<br>Signes..<br>*Pascal* | **Mercredi 1/04 :**<br>**Evaluation théorique NIV1 (piscine)**<br><br>**WE 4 et 5/04 : CARRY NIV 1** |
| Mercredi 8 avril | Mercredi 15 avril | Mercredi 6 Mai | Mercredi 13 Mai |
| **Palmage ventral (800m)**<br>**Nage active en scaphandre 100m**<br><br>**Perfectionnement gilet**<br>*Francis* | **Palmage ventral (500m)**<br>**Apnée**<br><br>**Décapelage en surface et fond**<br>*Roselyne* | **SEANCE APNEE DUTARD** **Pierre** | Nage + apnée<br><br>**Travail sur les sensations**<br>**Yeux fermés**<br>**Manipulation gilet**<br>*Eric* |
| Mercredi 21 MAI | Mercredi 28 MAI | Mercredi 3 Juin | Mercredi 10 Juin |
| Nage + apnée<br><br>**Poursuite travail sur les sensations**<br>*David* | **NAGE LIBRE**<br>*Francis* | **NAGE LIBRE**<br>*Roselyne* | **NAGE LIBRE**<br>*Eric* |
| Mercredi 17 juin | Mercredi 24 juin | | |
| **NAGE LIBRE**<br>*David* | **NAGE LIBRE**<br>*Francis* | | |

Le rendez-vous est donné à 20h40 au local à la piscine.
Les cours théoriques ont lieux à notre local de la cigalette de 20 à 22h30. A l'issue des cours nous casserons une croûte avec les spécialités de chacun.
Le vendredi entraînement palmage et apnée avec Francis à 20h
Pour les sorties en mer rendez-vous au local piscine le vendredi à 20h00 pour récupérer votre matériel