PLANNING NIVEAU 2 2009 / 2010

Responsable Pédagogique : Benjamin CHORIN - 06.71.06.71.65 benjamin.chorin@fr.bureauveritas.com Benjamin Responsable Administratif: Yves DEL AGUILA - 06.10.80.20.49 y.delaguila@chrom-prod.com Responsable Théorique : Pascal RATARAC - 06.24.74.12.05 mailto:pascal.ratarac@laposte.net Pascal

Mercredi 23 septembre					
inscription et planning					
	AG LE 9 OCTOBRE	AG LE 9 OCTOBRE	Vérif licence +30€ carte CMAS		
Mercredi 30 septembre	Mercredi 7 octobre	Mercredi 14 octobre.	Dimanche 18 oct GPESE4	Mercredi 21 oct.	7
Présentation du club et des	Théorie	Pratique: Nage apnée-expir	Plongée d'évaluation	Annulé Théorie	
encadrants.	Présentation et	Vasalva modifié-coulée expir	pour les	Notions de physiques	
Présentation des élèves	réglementation	Appui sur l'eau	candidats à la formation	en plongée	
expérience - carnet plongée	ŭ	Appui dans l'eau -coulée expi	du niveau 2.	Annulé	
Pratique : Saut droit,		Apprendre à vider poumons	Evaluation initiale		
DBN VDM, Balade.		Jeux	2 plongées		
Contrôle des acquis.					
Mercredi 18 nov	Mercredi 25 nov.	Mercredi 2 déc	VENDREDI 4 DECEMBRE.	Lundi 7 décembre	Mercredi 9 décembre
Théorie	Maîtrise de la	Théorie	SOIREE INTERSECTION	Théorie	Travail avec le gilet
Notions de physiques	ventilation travail	Prévention des accidents	Toutes les sections	Prévention des accidents	équilibre technique du
en plongée	de fractionné en	cours 1 Barotraumatismes	JEUX PISCINES	cours 2 Accidents de	poumon ballast.
	préparatoire avec			décompression, le froid,	Vasalva modifié-coulée expir
	récupération sur			l'essoufflement	Canard
	tuba.				
	Vasalva modifié-coulée expir				
Mercredi 16 décembre.	Mercredi 06 Janvier	Mercredi 13 janvier.	Mercredi 20 janvier.	Mercredi 27 janvier.	
Théorie	Technique de mise	Théorie	Théorie	Réaction au remplissage	
Les procédures de	à l'eau du matériel.	Les procédures de	Le matériel	inopiné du masque.	
décompression	capelage et décapelage.	décompression		Travail sur les différentes	
cours 1	Expi par nez	cours 2		prises pour remonter un	
	Déplacement sur tuba			équipier	
	sur détendeur 250 M,			Echange simulé	
Mercredi 3 février.	sur le dos Mercredi 24 février.	Mercredi 3 mars	Mercredi 10 mars.	Mercredi 17 mars.	-
	Théorie	Travail des signes de	Théorie	Pratique : réaction au signe	-
Nage Préparatoire	comportement en plongée	communication	révision	ie n'ai plus d'air.	
déplacement en apnée	comportement en plongee	Techniques appui fond et	Tevision	Technique de prise évolutive	
apnée inspiratoire et		prise		Nage	
expiratoire.		Nage		Nage	
canard		Nage			
jeux apnée					
Mercredi 24 mars.	mercredi 31 mars	WEEK-END 10-11 avril	mercredi 21 avril.	WEEK-END 24-25 avril	
	comportement en palanquée	4 plongées	correction exam N2	4 plongées	
Exam N2	Vasalva modifié-coulée exp	module	Débrief 1er WE	module	
	canard	odd.o	Brief 2ieme WE	daile	
mercredi 28 avril	WEEK-END 30-01-02 mai	mercredi 05 mai	samedi 19 juin		
mercredi 20 avili			Sameul 19 Julii		-1
	6 plongées module	Débriefing formation N2	SORTIE EXPLO		
	module	Apéro.	évolution dans l'espace		
		Apero.	lointain.		
			ontain.		

Pour les séances piscines le rendez-vous est donné à 20h45 devant le local de gonflage.

Toute les séances piscines commenceront par un échauffement en palmes masque et tuba.

Les cours théoriques ont lieu au local de la cigalette de 20h00 à 21h30. Pensez à prendre stylo cahier et calculatrice

Toutes les sorties en mer de ce programme sont obligatoires. Les modules seront validés sur votre carnet de plongée
par l'encadrant.

Pour les sorties en mer rendez-vous au local piscine le vendredi à 20h00 pour récupérer votre matériel, et à 7h15.

à l'entrée de l'autoroute de Cavaillon.

30€-CMAS

d imbert@orange.fr	Damien	06 07 64 33 37
pmonfray@wanadoo.fr	Nathalie	04 90 61 22 72
laurentsentenac@orange.fr	Laurent	06 21 41 18 08
le-baron.marc@aliceadsl.fr	Marc	06 42 85 69 09
lebaronalexandra@yahoo.fr	Alexandra	06 85 66 85 73
rom.lec@wanadoo.fr	Romain	06 70 41 05 45
lbbq72@orange.fr	Lionel B	06 17 60 51 81
slaya84@aol.com	Lucas	06 23 94 63 53
jerdoc@hotmail.fr	Jérémy	06 35 49 81 02
lemoinefranck@gmail.com	Lemoine Franck	06 10 72 82 70
eslaurent84@gmail.com	Escudié Laurent	04 90 20 69 14
marie.plockyn@hotmail.fr	Marie Plockyn	06 07 74 12 39
gisele.lma@laposte.net	Cargino Christine	06 09 09 87 50
cocobosq@orange.fr	Corinne	06 11 91 37 97