

Planning prévisionnel Groupe Préparation N1 / saison 2012-2013 / CIP Lagny

2012							2013																			
Octobre			Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin									
Lun	1	Blocs	Jeu	1		Sam	1		Mar	1		Ven	1	Nage	Ven	1	Blocs	Lun	1	Blocs	Mer	1		Sam	1	
Mar	2		Ven	2		Dim	2		Mer	2		Sam	2		Sam	2		Mar	2		Jeu	2		Dim	2	
Mer	3		Sam	3		Lun	3	Blocs	Jeu	3		Dim	3		Dim	3		Mer	3		Ven	3		Lun	3	Blocs
Jeu	4		Dim	4		Mar	4		Ven	4		Lun	4	Blocs	Lun	4		Jeu	4		Sam	4		Mar	4	
Ven	5	Nage	Lun	5		Mer	5		Sam	5		Mar	5		Mar	5		Ven	5	Nage	Dim	5		Mer	5	
Sam	6		Mar	6		Jeu	6		Dim	6		Mer	6		Mer	6		Sam	6		Lun	6		Jeu	6	
Dim	7		Mer	7		Ven	7	Nage	Lun	7	Nage	Jeu	7		Jeu	7		Dim	7		Mar	7		Ven	7	Nage
Lun	8	Blocs	Jeu	8		Sam	8		Mar	8		Ven	8	Nage	Ven	8		Lun	8	Blocs	Mer	8		Sam	8	
Mar	9		Ven	9	Blocs	Dim	9		Mer	9		Sam	9		Sam	9		Mar	9		Jeu	9		Dim	9	
Mer	10		Sam	10		Lun	10	Blocs	Jeu	10		Dim	10		Dim	10		Mer	10		Ven	10		Lun	10	Blocs
Jeu	11		Dim	11		Mar	11		Ven	11	Blocs	Lun	11	Blocs	Lun	11		Jeu	11		Sam	11		Mar	11	
Ven	12	Nage	Lun	12	Nage	Mer	12		Sam	12		Mar	12		Mar	12		Ven	12	Ex Théo	Dim	12		Mer	12	
Sam	13		Mar	13		Jeu	13		Dim	13		Mer	13		Mer	13		Sam	13		Lun	13	Nage	Jeu	13	
Dim	14		Mer	14		Ven	14	Nage	Lun	14	Nage	Jeu	14		Jeu	14		Dim	14		Mar	14		Ven	14	Nage
Lun	15	Blocs	Jeu	15		Sam	15		Mar	15		Ven	15	Nage	Ven	15		Lun	15	Ex Blocs	Mer	15		Sam	15	
Mar	16		Ven	16	Blocs	Dim	16		Mer	16		Sam	16		Sam	16		Mar	16		Jeu	16		Dim	16	
Mer	17		Sam	17		Lun	17	Blocs	Jeu	17		Dim	17		Dim	17		Mer	17		Ven	17	Blocs	Lun	17	Blocs
Jeu	18		Dim	18		Mar	18		Ven	18	Blocs	Lun	18	Blocs	Lun	18	Nage	Jeu	18		Sam	18		Mar	18	
Ven	19	Nage	Lun	19	Nage	Mer	19		Sam	19		Mar	19		Mar	19		Ven	19	Nage	Dim	19		Mer	19	
Sam	20		Mar	20		Jeu	20		Dim	20		Mer	20		Mer	20		Sam	20		Lun	20	Nage	Jeu	20	
Dim	21		Mer	21		Ven	21	Nage	Lun	21	Nage	Jeu	21		Jeu	21		Dim	21		Mar	21	Fosse	Ven	21	Nage
Lun	22	Blocs	Jeu	22		Sam	22		Mar	22		Ven	22	Cours 2	Ven	22	Blocs	Lun	22	Ex Blocs	Mer	22		Sam	22	
Mar	23		Ven	23	Blocs	Dim	23		Mer	23		Sam	23		Sam	23		Mar	23		Jeu	23		Dim	23	
Mer	24		Sam	24		Lun	24		Jeu	24		Dim	24		Dim	24		Mer	24		Ven	24	Blocs	Lun	24	Blocs
Jeu	25		Dim	25		Mar	25		Ven	25	Cours 1	Lun	25	Blocs	Lun	25	Cours 3	Jeu	25		Sam	25		Mar	25	
Ven	26	Nage	Lun	26	Nage	Mer	26		Sam	26		Mar	26		Mar	26		Ven	26	Nage	Dim	26		Mer	26	
Sam	27		Mar	27		Jeu	27		Dim	27		Mer	27		Mer	27		Sam	27		Lun	27	Nage	Jeu	27	
Dim	28		Mer	28		Ven	28		Lun	28	Nage	Jeu	28		Jeu	28		Dim	28		Mar	28		Ven	28	Nage
Lun	29		Jeu	29		Sam	29		Mar	29					Ven	29	Blocs	Lun	29		Mer	29		Sam	29	
Mar	30		Ven	30	Blocs	Dim	30		Mer	30					Sam	30		Mar	30		Jeu	30		Dim	30	
Mer	31					Lun	31		Jeu	31					Dim	31					Ven	31	Blocs			

Légende

- Vacances scolaires
- Cours Théorique (Compétences 5 et 7 du Manuel de Formation Technique Plongeur Niveau 1)*
- Examen Pratique en piscine (Compétences 1, 2, 3, 4 du Manuel de Formation Technique Plongeur Niveau 1)
- Examen Théorique en salle (Compétence 7 du Manuel de Formation Technique Plongeur Niveau 1)

* Planning théorique des cours en salle au gymnase Thierry REY (Voir Manuel de Formation Technique Plongeur Niveau 1).

Cours Théorique 1 : Flottabilité - Barotraumatismes - Essoufflement - Froid

Cours Théorique 2 : Accident De Décompression - Tables et ordinateurs de plongée

Cours Théorique 3 : Dangers du milieu naturel - Réglementation - Documents - Organisation de la plongée - Connaissance et respect de l'environnement - Comportement