

Programme de la saison 2014/2015 - Groupe Loisir & Perfectionnement

Dates	Jours	Type de séance	Numéro	Thèmes de la séance	Lieu	Moniteurs(trices)
10 septembre 2014	Me	PMT	1	Reprise plongée des anciens et nouveaux adhérents	Piscine du Chesnay	Didier, Michèle et Dominique
17 septembre 2014	Me	PMT	2	Se remettre dans le bain	Piscine du Chesnay	Tous
24 septembre 2014	Me	PMT	3	Techniques d'immersion (Canard)	Piscine du Chesnay	Dominique
1er octobre 2014	Me	PMT	4	Techniques d'immersion (Phoque)	Piscine du Chesnay	Michèle
8 octobre 2014	Me	Bloc	1	Capelage, Décapelage et Techniques d'immersion (Bord, Surface, Fond, Canard, Phoque, Pingouin)	Piscine du Chesnay	Didier
15 octobre 2014	Me	PMT	5	Nage et apnée (Dynamique)	Piscine du Chesnay	Didier
15 octobre 2014	Me	Sortie	-	Repas du Groupe L&P (Soirée Pizzas)	Restaurant au Chesnay	Tous
22 octobre 2014	Me	PMT	6	Techniques de mises à l'eau (Sauts droits)	Piscine du Chesnay	Michèle
29 octobre 2014	Me	Bloc	2	Techniques de mises à l'eau (Sauts droits et Bascules arrières)	Piscine du Chesnay	Didier
5 novembre 2014	Me	PMT	7	Techniques de mises à l'eau (Houla hoop)	Piscine du Chesnay	Michèle
12 novembre 2014	Me	Photos	-	Les Déesses de Sub Galatée (calendrier 2015)	Piscine du Chesnay	Tous
17 novembre 2014	Lu	Fosse	1	Travailler la verticalité	Centre aquatique de Conflant Saint Honorine	Didier et Michèle
19 novembre 2014	Me	Bloc	3	Epreuves 300 m décapelage (Plongée Sportive en piscine)	Piscine du Chesnay	Tous
26 novembre 2014	Me	PMT	8	Nage et apnée (Statique)	Piscine du Chesnay	Dominique
3 décembre 2014	Me	PMT	9	Relais et Apnée dynamique	Piscine du Chesnay	Michèle
10 décembre 2014	Me	Bloc	4	Stabilisation	Piscine du Chesnay	Dominique
17 décembre 2014	Me	Théorie	-	Révision théorie (Je prépare mon prochain voyage plongée)	Chez Didier	Tous
24 décembre 2014	Me	/	-	Fermeture piscine	-	/
31 décembre 2014	Me	/	-	Fermeture piscine	-	/
7 janvier 2015	Me	PMT	10	Nage (Palmage statique)	Piscine du Chesnay	Michèle
14 janvier 2015	Me	PMT	11	Nage et jeux	Piscine du Chesnay	Dominique
21 janvier 2015	Me	Bloc	5	Echanges d'embout	Piscine du Chesnay	Michèle
28 janvier 2015	Me	PMT	12	Nage et apnée (Apnée expiratoire)	Piscine du Chesnay	Dominique
31 janvier 2015	Sa	Sortie	-	Sortie à la fosse de plongée Némó 33 (Une fois !)	Fosse de plongée à Uccle (Belgique)	Didier et Michèle
1er février 2015	Di	Sortie	-	Sortie à la fosse de plongée Némó 33 (Deux fois !)	Fosse de plongée à Uccle (Belgique)	Didier et Michèle
4 février 2015	Me	PMT	13	Nage et apnée (Apnée en binôme)	Piscine du Chesnay	Michèle
11 février 2015	Me	Bloc	6	Sauvetage	Piscine du Chesnay	Didier

18 février 2015	Me	PMT	14	Jeux aquatiques	Piscine du Chesnay	Didier
25 février 2015	Me	PMT	15	Nage et apnée (Apnée sur épaves)	Piscine du Chesnay	Michèle
4 mars 2015	Me	PMT	16	Nage et apnée (Apnée statique)	Piscine du Chesnay	Dominique
11 mars 2015	Me	Bloc	7	Epreuves du Combiné (Plongée Sportive en piscine)	Piscine du Chesnay	Tous
18 mars 2015	Me	PMT	17	Nage et jeux	Piscine du Chesnay	Michèle
25 mars 2015	Me	PMT	18	Nage et apnée (Mannequin)	Piscine du Chesnay	Didier
1er avril 2015	Me	PMT	19	Nage et apnée	Piscine du Chesnay	Dominique
8 avril 2015	Me	Bloc	8	Utilisation du Parachute	Piscine du Chesnay	Didier
15 avril 2015	Me	PMT	20	Nage (Endurance)	Piscine du Chesnay	Michèle
22 avril 2015	Me	PMT	21	Nage et apnée	Piscine du Chesnay	Didier
29 avril 2015	Me	PMT	22	Nage (Fractionnée)	Piscine du Chesnay	Dominique
1er mai 2015	Ve	Sortie	-	Sortie de fin d'année à Playa del Carmen au Mexique (Viva Mexico !)	Playa del Carmen (Mexique)	Didier, Michèle et Philou
6 mai 2015	Me	PMT	23	Jeux aquatiques	Piscine du Chesnay	Michèle
13 mai 2015	Me	PMT	24	Nage et jeux	Piscine du Chesnay	Didier
18 mai 2015	Lu	Fosse	2	Travailler la panne d'air	Centre aquatique de Conflant Saint Honorine	Didier et Michèle
20 mai 2015	Me	Bloc	9	Course hawaïenne	Piscine du Chesnay	Didier
27 mai 2015	Me	PMT	25	Hockey subaquatique	Piscine du Chesnay	Michèle
3 juin 2015	Me	PMT	26	A définir par les élèves	Piscine du Chesnay	Tous
8 juin 2015	Lu	Fosse	3	Travailler l'assistance	Centre aquatique de Conflant Saint Honorine	Didier et Michèle
10 juin 2015	Me	PMT	27	A définir par les élèves	Piscine du Chesnay	Tous
17 juin 2015	Me	/	-	Assemblée Générale SGLC	Ancienne Mairie du Chesnay	Tous
24 juin 2015	Me	Bloc	10	Soirée famille (Baptêmes)	Piscine du Chesnay	Tous
28 juin 2015	Di	Sortie	-	Sortie au Lac Bleu à Roeux (Bienvenue chez les Ch'tis)	Roeux	Didier et Michèle