

STAGE DE TOUSSAINT

CHALON SUR SAONE

DU 27 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2006

Objectifs du stage et déroulement général :

L'objectif de ce stage est de proposer aux nageurs des conditions d'entraînement optimales en grand bassin, en associant la préparation physique générale et d'autres activités, à un entraînement dans l'eau.

L'intensité globale du stage est essentiellement orientée sur le développement de l'aérobic de base (zones 1 à 3), propice également à l'amélioration de l'amplitude de nage.

Trois demi-heures de footing (le matin, autour d'un lac à côté du bassin, environ 3,5 kms), une heure quotidienne de préparation physique générale (abdominaux, gainage, médecine ball, corde à sauter), et deux séances de deux heures d'entraînement bassin par jour (8h-10h le matin, 15h-17h l'après midi) composaient le programme du stage.

Trois activités annexes ont été proposées : une sortie cinéma pendant l'après midi de repos (lundi), une sortie kayak d'une heure après l'entraînement (jeudi), et une soirée basket-ball, pendant laquelle les nageurs ont pu voir le match de PRO A opposant Chalon Sur Saône à Strasbourg.

Tous les lieux de pratiques, d'hébergement et de restauration étaient situés dans un rayon de 500 mètres, permettant une organisation optimale des journées.

L'ambiance générale du stage étaient très bonne et détendue, les jeunes étant très sérieux à l'entraînement et lors des activités annexes comme la PPG, la relaxation, etc. Cependant, on peut regretter que les temps hors activités ne soient que très rarement associés à la récupération. En effet, une bonne partie du groupe ne profitait pas ou peu des périodes entre les séances pour récupérer. Or, il semble évident que dans le cadre d'un entraînement assez intense, ce paramètre est essentiel. Quelques douleurs ont ainsi émergé ou, le plus souvent, ré-émergé, après le milieu de la semaine.

Un nageur a dû quitter le stage entre mercredi et jeudi. L'effectif du groupe pour les deux derniers jours était donc de 17 nageurs.

Conditions générales du stage :

Hébergement : En internat sportif, inauguré il y a 4 ans. Les conditions d'hébergement étaient très correctes, à deux nageurs par chambre. Les douches et sanitaires étaient sur le palier, et n'étaient pas mixtes. Un surveillant (maître d'internat) était présent en permanence sur les lieux, nuit et jour.

Restauration : Dans un foyer proche de l'hébergement (5 à 10 minutes à pied). Tant au niveau de la qualité (variété des mets) que dans la quantité (possibilité de légumes à volonté), la restauration lors du stage a été tout à fait suffisante et correspondait aux attentes d'un stage pour sportif.

Bassin : Le bassin de Chalon Sur Saône, réputé pour l'organisation de ses compétitions (notamment les championnats de France en 2002), offre de nombreux espaces pour pratiquer la PPG, les étirements, etc. Le club d'accueil nous permettait également de profiter de tout leur matériel de musculation (élastiques, médecine ball, tapis, etc.). Trois lignes d'eaux, au minimum, nous étaient attribuées, voire parfois quatre ou plus.

Le mercredi, par exemple, les nageurs du groupe 1 ont pu faire leur seule séance de la journée (100x100m) à 2 ou 3 nageurs par ligne d'eau en bassin de 25m tandis que les autres nageurs du groupe bénéficiaient de deux lignes de 50m pour leur séance.

Les conditions d'entraînement étaient donc excellentes.

Activité annexes : La proposition du club d'accueil de pouvoir assister au match professionnel de basket-ball a permis au nageurs de profiter d'un spectacle exceptionnel, et d'une ambiance sportive très importante. L'activité kayak, quoique très rafraîchissante (!) a été très appréciée également. Deux visites de la ville de Chalon ont également été possibles pour les nageurs, notamment pour les divers achats personnels.

Climat : A part un peu de brume en matinée, et une réduction des températures en milieu de semaine (0° le matin), le temps a été très ensoleillé. Les nageurs ont ainsi pu profiter du soleil avant de débiter l'hiver !

Liste des nageurs :

ARMINOT Guillaume	US JEUNESSE MITRY MORY
AYOUAZ Bilel	ES VITRY
BORDERIOUX Solène	CN MAISONS-ALFORT
CAPUSANO Caroline	VS OZOIR-LA-FERRIERE
COTON Quentin	MOUETTES DE PARIS
DUCROUX Céline	CN MAISONS-ALFORT
FERREIRA David	VS OZOIR-LA-FERRIERE
HUGUET Margaux	CS MEAUX NATATION
LEBON Laura	AS EMERAINVILLE
LLORENTE Lucie	VILLIERS SPORTS JEUNESSE
MEDRAGH BEDINE Younès	ES NANTERRE
LOUDARD Erwan	CN ST-MICHEL-SUR-ORGE
PEREIRA CODINHA Anthony	LE MEE-SUR-SEINE NATATION
RENARD Nolwenn	CS MEAUX NATATION
ROGER Gwendoline	NOGENT NATATION 94
SAUVANET Florent	CS MEAUX NATATION
TEBBAL Amel	ES VITRY
THIEL Claire	CERGY PONTOISE NATATION

Planning :

	VEN 27	SAM 28	DIM 29	LUN 30	MAR 31	MER 1	JEU 2	VEN 3
6h45		Petit déjeuner						
7h15		footing	-	footing	footing			
8h00		Séance	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance	Séance
10h00		#2	#4	#6	#7	#9*	#11	#13
							kayak	
12h00	VOYAGE	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas
14h30		PPG	PPG	-				
15h30								
15h30	Séance	Séance	Séance	REPOS	Séance	Séance	Séance	
17h00	#1	#3	#5		#8	#9bis et 10	#12	
19h00	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	VOYAGE
20h00		Match basket						
21h00	Extinction des feux							

* Séance de 7h30 à 9h30 en raison du jour férié.

Séances :

#1 (VEN soir) : prise de repères, décrassage voyage, prise de contact
nageurs-coach

200 Cr + 50 Jbes Dos

150 Cr + 100 4N

100 Cr + 150 D2B jbes Cr

50 Cr + 200 4N

12x75 : 1 par nage / 1 Cr (par nage = P-D et B, 25 Jbes sous l'eau – 25
Educ – 25 NC Ampli ; Cr = respi 3-5-3-7)

12x100 : 1 (50 bras B jbes Cr – 50 D2B)

1 (Pull Cr)

1 (50 Cr 50 D coulees 15m)

12x50 : 1 (15m sprint reste souple)

1 (25m sprint reste souple)

1 (35m sprint reste souple)

1 souple

nage au choix, 1ère série libre, 2ème série fort sur les jambes, 3ème
série amplitude maximale (sur une vitesse sprint)

Total : 3900 mètres

#2 (SAM matin): Endurance de base « capacité aérobie »

Footing 35 minutes (environ 3 kms)

Echauffement (500m)

100 Cr (50 NC 25 Jbes 25 NC)

200 4N 1 bras par 25

100 Pull Cr (75 poings fermés 25 normal)

100 (50 B 50 D2B)

Série (4800m)

600 par 100 4N (envers/endroit)

20x50 (1:00) Cr NC – zone 2 – nb de mvts constant – arrivées virage

2x300 4N (50 Jbes – 25 Amplitude)

10x100 (1:45) Cr NC - nb de mvts constant

3x200 4N

5x200 Cr NC zone 2 (2:45) nb constant

Fin de séance (300m)

3x100 jambes relâchées avec planche, palmes, discussion (choix)

200 choix souple NC

Total séance : 5800 mètres
Cumul semaine : 9700 mètres

#3 (SAM soir) : Endurance mixte « seuil »

PPG (voir chapitre spécial)

Echauffement (1000m)

500 Cr Dos souple, coulées longues, attaque du mur rapide
3x100 Pap-Dos / Dos-Br / Br-Cr
4x50 Pull Cr respi progressive (2-3-4-5-6-...)
Série (2400m)

4x

6x50 3 zone 2 1 appuyé (Z3) 1 vite (Z4) (1:00)
200 travail respiratoire « technique parfaite » soutenu (3:30)
100 souple choix (2:30)
1 série Cr, 1 série D, 1 série Cr, 1 série spé
note : travail respi brasse = 1 mvt hors de l'eau + 1 coulée
papillonneurs 6x50 en Cr

Fin de séance (600m)

2x(100 Cr - 50 4N – 100 D – 50 choix)

Total séance : 4000 mètres

Total jour : 9800 mètres

Cumul semaine : 13700 mètres

#4 (DIM matin) : Endurance motrice - Zone 2 et 3

pas de footing

Echauffement (1500m)

100 Cr 2x50 (Cr-B)

100 B 2x50 (B-D)

100 D 2x50 (D-P)

100 4N

Repos 10" jambes verticales (mains cuisses, épaules sorties) dans la nage précédente.

16x50 Plaquettes (1:00) 4 Cr - 4 D - 4 Cr - 4 1 par nage

Série (4500m)

5x

400 Pull Plaquettes Cr (6:00)

2x100 pull chevilles Cr (1:45)

4x50 NC Cr (1:00) nombre de mouvement moins 1 à chaque 50

100 souple

Fin de séance (600m)

-

Total séance : 6000 mètres

Cumul semaine : 19700 mètres

#5 (DIM soir) : Développement seuil – Spécialité – zone 5 zone 2 zone 7

PPG 1h30

Echauffement (1000m)

300 Cr 4N par 50
3x100 Spé (75 educ 25 NC)
6x50 Spé progressif 1 à 3 (1:00)
100 choix souple
Série 1 (1800m)

4x50 Spé NC Vite (zone 5 allure 400) (1:00)
6x100 Cr NC (1:30) Zone 2 BIEN NAGE
2x100 Spé NC Vite (même allure que les 4x50) (1:45)
4x100 Cr NC (1:30) Zone 2 BIEN NAGE
200 Spé NC Vite (3:00)
2x100 Cr NC Zone 2 (1:30)

Filles : zone 2 départ 1:35

Brasse : 4x50 (1:00), 2x100 (2:00), 200 (3:30)

4 nage : 4x50 1 par nage, 2x100 4N, 200 4N

Papillon : 4x50 alternés Cr P, 2x100 1 Cr 1 P, 200 Cr

Note : le principe de la série est de favoriser le recyclage du lactate en alternant des exercices à VO2max et des exercices de nage technique avec un temps de départ relativement court.

Série 1 (600m)

4x
50 Spé AMPLITUDE MAXIMALE (R10")
50 Spé progressif avec maintien de l'appui maximal (R10")
3x15m (sur une longueur, avec départ dans l'eau) SPRINT (R = 15" environ)

Note : construction de vitesse à partir d'une nage ample

Fin de séance (600m)

200 souple

Total séance : 4400 mètres
Total jour : 10400 mètres
Cumul semaine : 24100 mètres

#6 (LUN matin) : Aérobie légère à élevée - Zone 2 à 4

footing 35 minutes
Echauffement (1000m)

2x
200 Cr 150 Dos 100 B 50 P

Série (4500m)

12x400 :

2x

2x400 Zone 2 Nombre de mouvements constants

400 4N par 100 4N

400 négatif (200 zone 2 200 zone 3 "appuyé")

400 4N

400 zone 3 "appuyé"

Note : faute de temps, dans la deuxième série, les 400 en 4N sont devenus des 200...

Fin de séance (400m)

400 choix NC-Jbes avec palmes

Total séance : 5800 mètres
Cumul semaine : 29900 mètres

(LUN soir) : Repos

REPOS

Total séance : - mètres
Total jour : 5800 mètres
Cumul semaine : 29900 mètres

#7 (MAR matin) : Aérobie légère à moyenne - Zone 2/3

footing 35 minutes

Echauffement (900m)

200 Cr respi variées

4x100 1 par nage (25 1 bras, 25 1 bras, 25 Jbes, 25 NC)

100 Cr respi max

2x100 (50 bras B jbes ondules, 50 D2B jbes cr)

Série (4000m)

10x200 3 jbes battements palmes + 2 NC palmes Cr
2 Jbes battements + 3 Pull Cr
R=15"

10x100 2x
(1 Br, 1 4N, 1 Dos, 1 4N, 1 Pap)

20x50 Pull Plaq Cr
4 (0 : 50) (Gpe 1) (1 : 00) (Gpe 2)
3 (0 : 45) (0 : 55)
2 (0 : 40) (0 : 50)
1 (0 : 35) (0 : 45)

Note : Gpe 1 = Anthony, Bilel, Céline, David, Erwann, Florent, Guillaume, Margaux, Nolwenn, Solène, Younès - Gpe 2 = Amel, Caroline, Claire, Gwendoline, Laura, Lucie. Le gpe 2 n'ont pas fait le 20x50.

Fin de séance (200m)

200 choix

Total séance : 5100 mètres (Gpe 2 = 4100)
Cumul semaine : 35 000 mètres (Gpe 2 = 34 000)

Séance spéciale Jambes (Anthony) :

Échauffement

Jambes palmes ondules, battements

Exercices de placement des jambes brasse sur le jeter des bras vers l'avant en brasse

Jambes verticales en brasse (100 rétropédalage – 50 3 mvts jambes verticales B + 1 glissée vers l'avant)

#8 (MAR soir) : Aérobie légère à élevée - Zone 2 à 4

PPG 30 minutes

Echauffement (1000m)

4x250 4N

(50 CR 50 B 50 D 100 P – 50 CR 50 B 100 D 50 P...)

les 100m en jambes, reste en NC

Série : Groupe 2 uniquement (1000m)

20x50 Idem séance du matin

Série : Groupe 1 et 2 (3000m)

20x150

8 : Pull Plaq (100 rattrapé cuisse – 50 normal amplitude)

6 : (50 ampli 50 progressif 50 appuyé)

(2 en Cr, 1 en P, 2 en D, 1 en B)

4 : 100 Cr 50 B – 100 B 50 D – 100 D 50 P – 100 P 50 Cr

2 : Plaq palmes Cr et Dos VITE

Fin de séance (200m)

200 choix souple

Total séance : 4200 mètres (Gpe 2 = 5200)

Total jour : 9300 mètres

Cumul semaine : 39 200 mètres

Séance spéciale Jambes (Anthony) :

Echauffement 4x250 (sans "appuyer sur l'eau")

8x100 palmes 2 battements 2 ondules : 75 amples 25 toniques rapides

200 souple

6x100 Jbes brasse educ (3 mvts 1 jambe, 3 mvts l'autre, 3 mvts les 2)

4x100 Jbes Brasse (3 mvts planche verticale 3 mvts planche normale)

#9 (MER matin) : Aérobie légère à moyenne - Zone 2/3

pas de footing

*Note : **Entraînement uniquement pour le groupe 2** = Amel, Caroline, Claire,*

Gwendoline, Laura, Lucie. + David et Younès

Echauffement (800m)

800 :

(100 CR 100 4N Envers 100 Jbes D 100 4N Endroit)

Série (5200m)

4x400 Pull Cr (6 :30) zone 2

2x100 4N

3x400 Cr NC (6 :15) zone 2

4x100 4N

2x400 Pull Cr (6 :00) zone 3

6x100 4N

1x400 Cr NC zone 3 (5 :45)

Note : Compter les mouvements de bras dans le deuxième et le dernier 50 (recherche de régularité dans le nombre de mouvements, sans les compter pendant une certaine période.

Fin de séance (200m)

100 choix

300 Jbes relax

Total séance : 6400 mètres (Gpe 2)

Cumul semaine : 45 600 mètres (Gpe 2)

#10 (MER soir) : Aérobic légère et moyenne- Zone 2 et 3 – "100x100"

Entraînement uniquement groupe 1, qui ont fait 1 heure de PPG le matin (abdominaux, médecine ball, étirements)

Gpe 1 = Anthony, Bilel, Céline, Erwann, Florent, Guillaume, Margaux, Nolwenn, Solène
pas de PPG

Echauffement (1600m)

16x100

3 Cr NC respi

3 Jbes (battements, ondules, brasse) (50 ventral 50 dorsal)

2 Pull

Série 1 (2800m)

24x100 (4N – D – 4N – B – 4N – Cr)

(1 :45) partout sauf en B et P (2 :00)

4x100 Pull Cr Dos souple (2 :15)

Série 2 (5000m)

50x100 Cr NC

20 (1 :45) zone 2

10 (1 :40) zone 2

8 (1 :35) zone 2

6 (1 :30) zone 3

4 (1 :25) zone 3

2 (1 :20) zone 4

Fin de séance (600m)

6x100 Palmes choix jambes ou NC

Total séance : 10 000 mètres (Gpe 1)

Total jour : 10 000 mètres (Gpe 1)

Cumul semaine : 49 200 mètres (Gpe 1)

#10bis (MER soir) Groupe 2 : Vitesse

PPG 30 minutes

Echauffement (1000m)

400 Pull Cr/Jbes Cr par 50

4x100 4N (25 poings fermés décalés : 1 fois en P, 1 fois en D...etc.)

200 choix souple

Série : (3600m)

4x

4x50 progressif 1-4

4x50 (15m sprint) (25m sprint) (37,5 sprint) (50 sprint)

4x100 pull plaq Cr

100 souple

les deux 4x50 une fois dans chaque nage

Fin de séance (300m)

300 choix souple

Total séance : 4900 mètres (Gpe 2)

Total jour : 11 500 mètres (Gpe 2)

Cumul semaine : 50 500 mètres (Gpe 2)

#11 (JEU matin) : Aérobic légère - récupération

pas de footing

Echauffement (800m)

800 : 100 Cr respi progressive – 100 par nage (75 NC 25 Jbes)

Série (4000m)

5x800 (11:30) (12:00) (12:30) selon niveau

1 Palmes

1 Pull

1 NC

1 Pull

1 Palmes

Fin de séance (400m)

400 choix

Total séance : 5200 mètres
Cumul semaine : 54 400 mètres (Gpe1) - 55 700 mètres (Gpe 2)

#11 (JEU soir) Groupe 2 : Vitesse

PPG 30 minutes

Echauffement (1800m)

3x200 200 Cr
 2x100 4N (1 P et B jbes, 1 D et Cr jbes)
 4x50 Pull Cr Dos

Série : (3200m)

28x50 (14 en Cr – 14 en Spé)
 3x50 Jbes
 6x50 (2 Educ 1 NC amplitude)
 1x50 progressif
 4x50 DP 15m Sprint

Fin de séance (350m)

200 choix souple
Relais 15 mètres
100 Souple au choix

Total séance : 3 550 mètres

Total jour : 8 750 mètres

Cumul semaine : 63 150 mètres (Gpe1) – 64 450 mètres (Gpe 2)

#9 (VEN matin) : Sprint

Echauffement (2100m)

6x200 2 Cr respi variées
 1 4N par 100 4N
 2 2 nages (50 Jbes – 50 NC)
 1 4N
6x100 2 éduc - 1 ampli (1 Cr 1 Spé)
6x50 NC relax + 3 sprint sur 5 mouvements par 50 (3 Cr 3 Spé)

Série (200m)

Relais vitesse

2x(5x15m) 1 série Cr 1 série Spé

Note : Par « équipe » de 5. L'objectif est de faire le meilleur temps possible sur 100m avec l'équipe (5 essais en tout). Un nageur sur le mur au départ, un deuxième au 15m, un autre au 35, un autre au 65m, un dernier au 85m. Chacun passe le relais au suivant.

Fin de séance (200m)

200 souple

Total séance : 2 500 mètres

Total jour : 2 500 mètres
Cumul semaine : 65 650 mètres (Gpe1) – 66 950 mètres (Gpe 2)

PPG (séance type) :

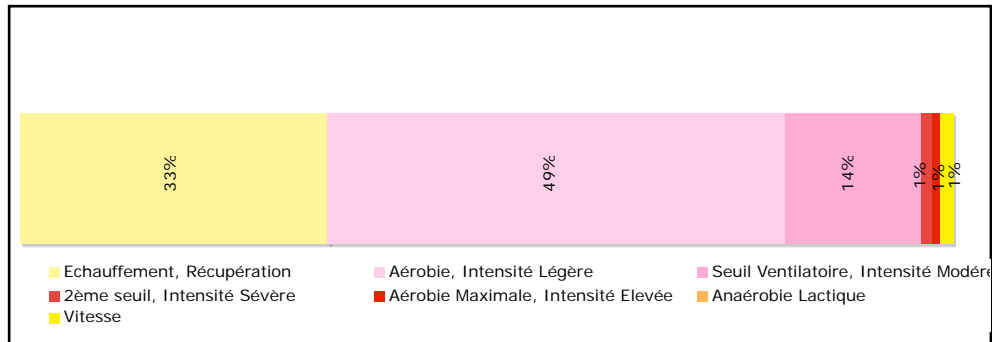
- 15' : Etirement d'activation (contraction 5 secondes sur un étirement léger) triceps, grand dorsaux, pectoraux, rhomboïdes, abdominaux, quadriceps, adducteurs (x2)
- 10' : Gainage quatre côtés isométrique
3x(5x30 secondes ventre-dos-côté-dos-côté) - Repos 30 secondes
- 10' : Travail rotateurs épaule, dorsaux avec élastique
2x10 mouvements rotateur externe, interne, deltoïde postérieur, triceps, dorsaux - Repos 15"
- 15' : Medicine Ball (lancer + abdos isométriques)
Passes à deux. Passage balle au dessus tête (triceps), pectoraux type développé couché, delto dorsaux passage balle entre jambes et jeter devant, réception balle en appui sur les fesses jambes et épaule en l'air.
- 10' : Pompes, fixation épaules
appui « quatre pattes », soulever une main un pied (maintien 10") alterné avec 5 pompes
- 10' : Corde à sauter (30 secondes pieds joints, 30 un pied sur l'autre, 30 repos)x4

Groupe 1 : Anthony, Bilel, Céline, Erwann, Florent, Guillaume, Margaux, Yann, Solène

Volume Total Semaine :

60450 m

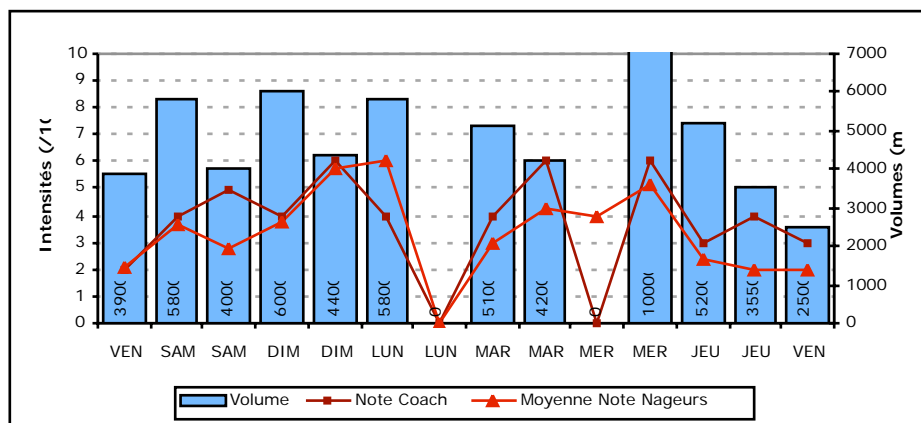
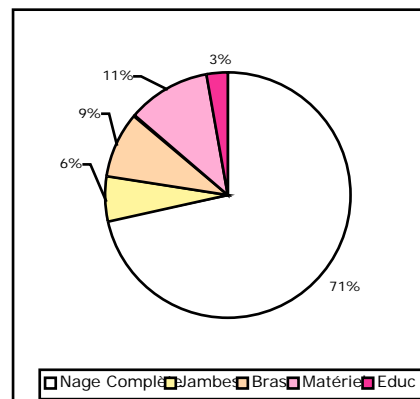
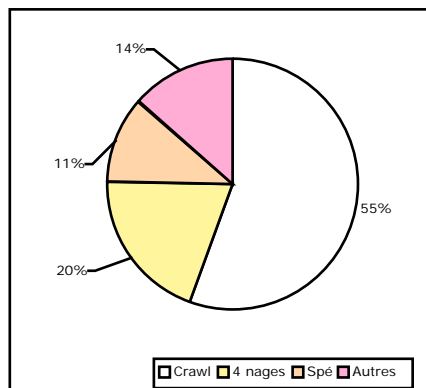
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	19750	33%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	29625	49%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	8650	14%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	700	1%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	600	1%
Zone 6	Anaérobie Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	825	1%



Crawl	34450	56%	Nage Complète	42550	72%
4 nages	12150	20%	Jambes	3525	6%
Spé	6900	11%	Bras	5150	9%
Autres	8450	14%	Matériel	6600	11%
			Educ	1625	3%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur u qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nag

*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)

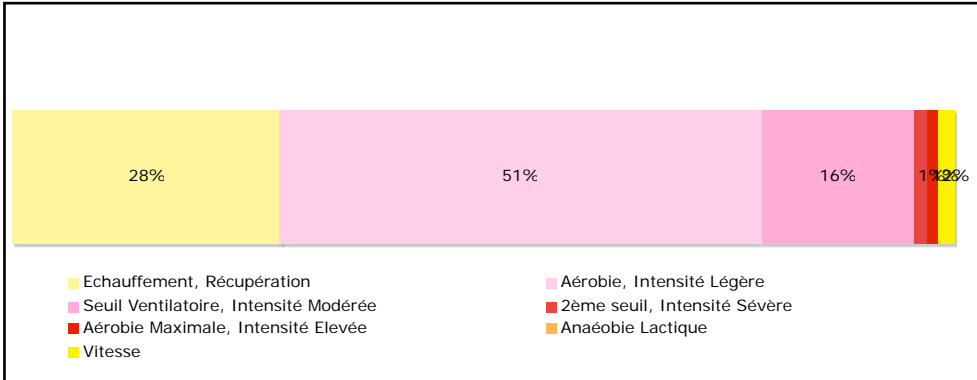


Groupe 2 : Amel, Caroline, Claire, David, Gwendoline, Laura, Lucie, iès

Volume Total Semaine :

55700 m

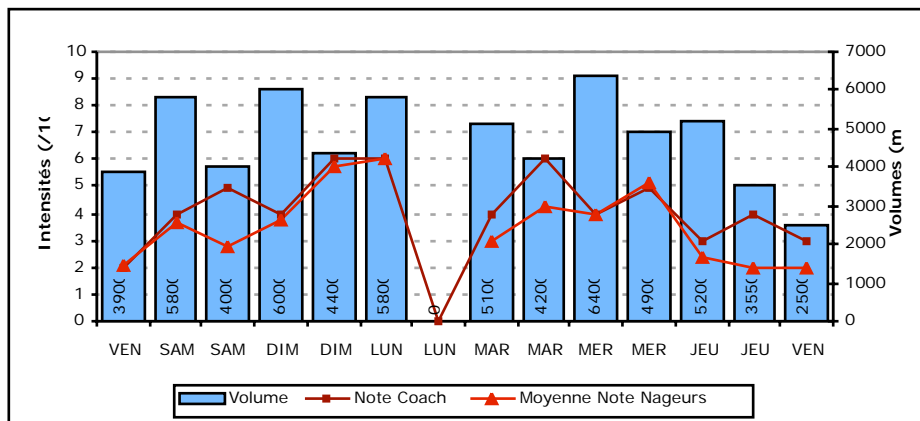
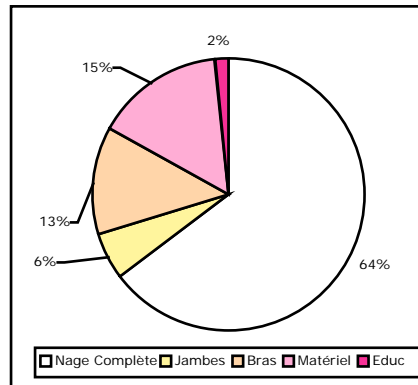
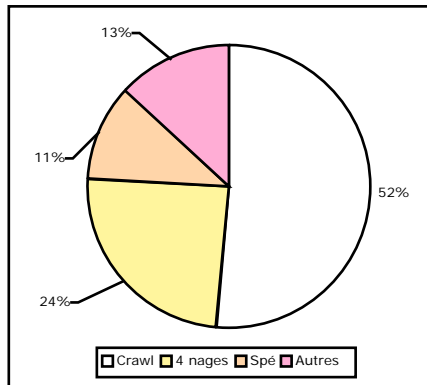
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	14000	28%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	25425	51%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	8050	16%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	700	1%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	600	1%
Zone 6	Anaéobie Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	825	2%



Crawl	26450	51%	Nage Complète	32300	65%
4 nages	12550	24%	Jambes	2825	6%
Spé	5750	11%	Bras	6350	13%
Autres	6650	13%	Matériel	7600	15%
			Educ	825	2%

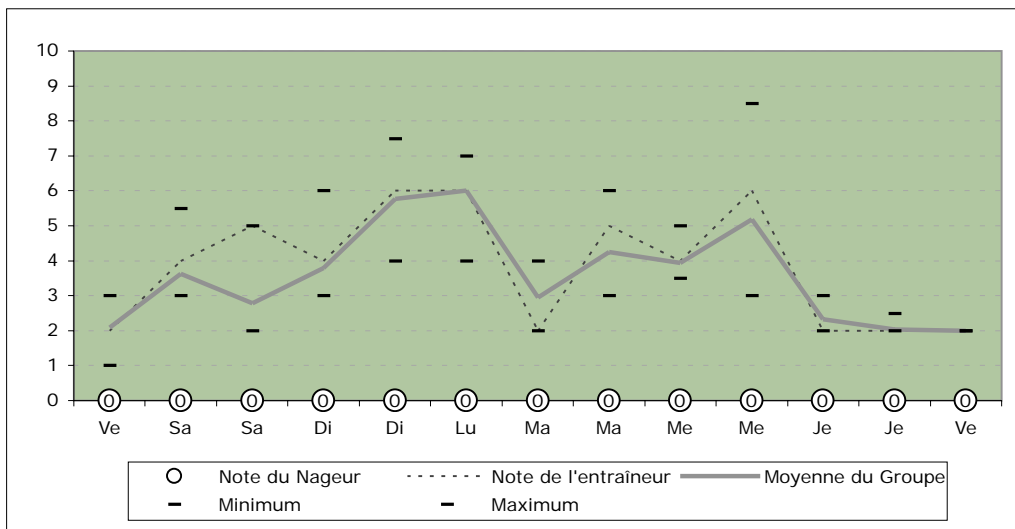
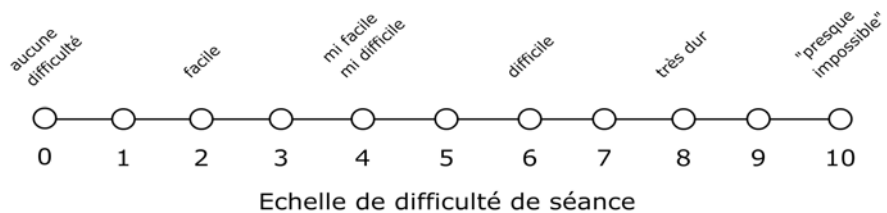
*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur u qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nag

*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)

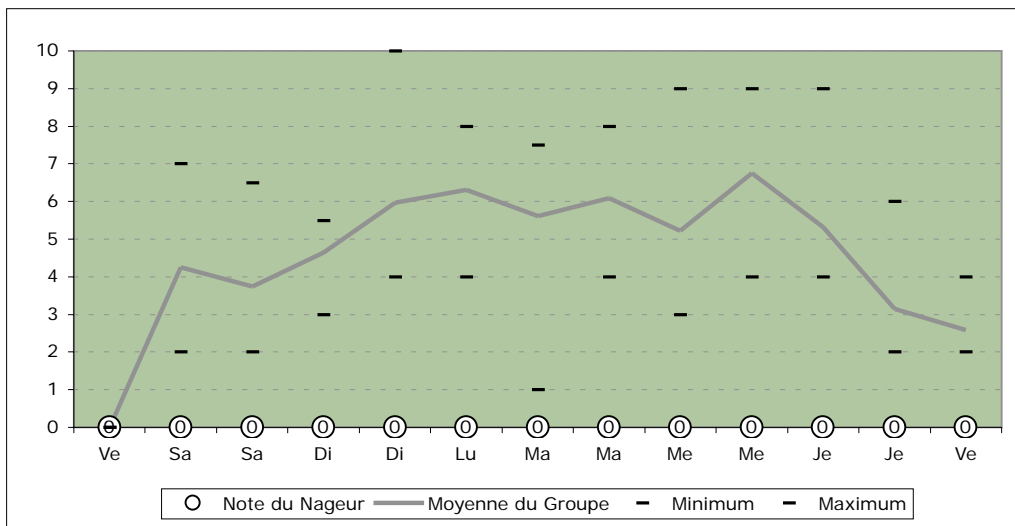
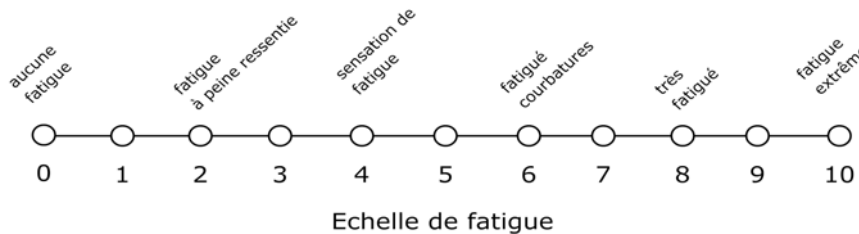


Stage Toussaint 2006

Difficulté de la séance



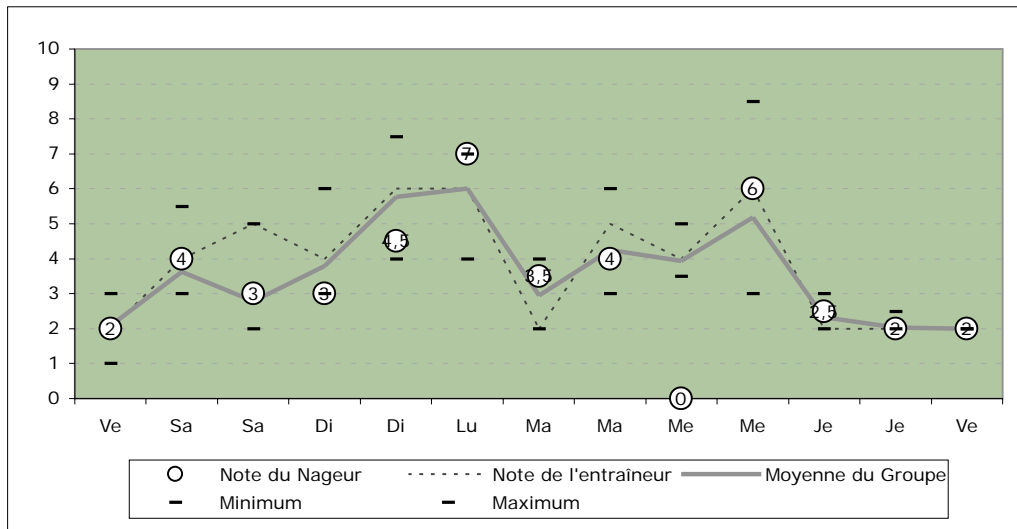
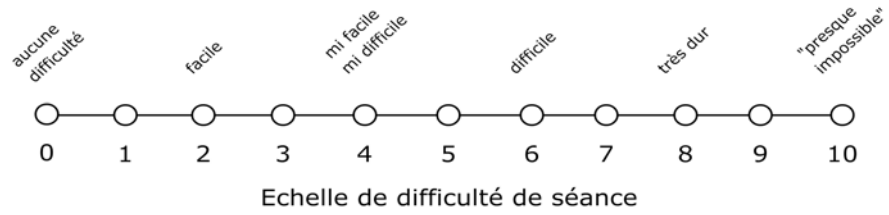
Fatigue



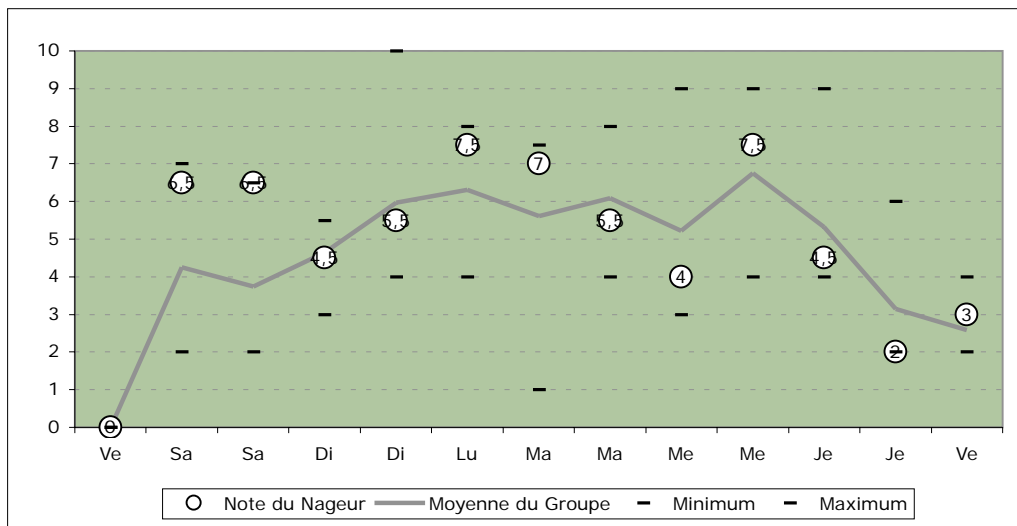
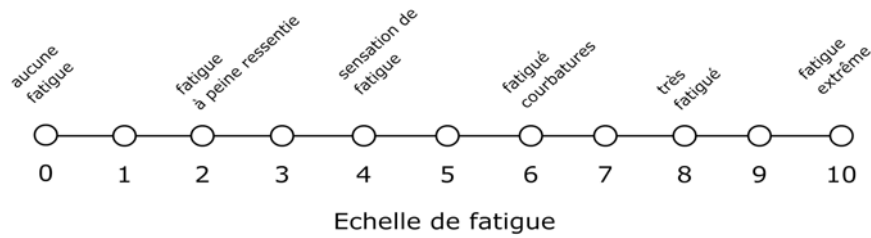
Stage Toussaint 2006

Bilel

Difficulté de la séance



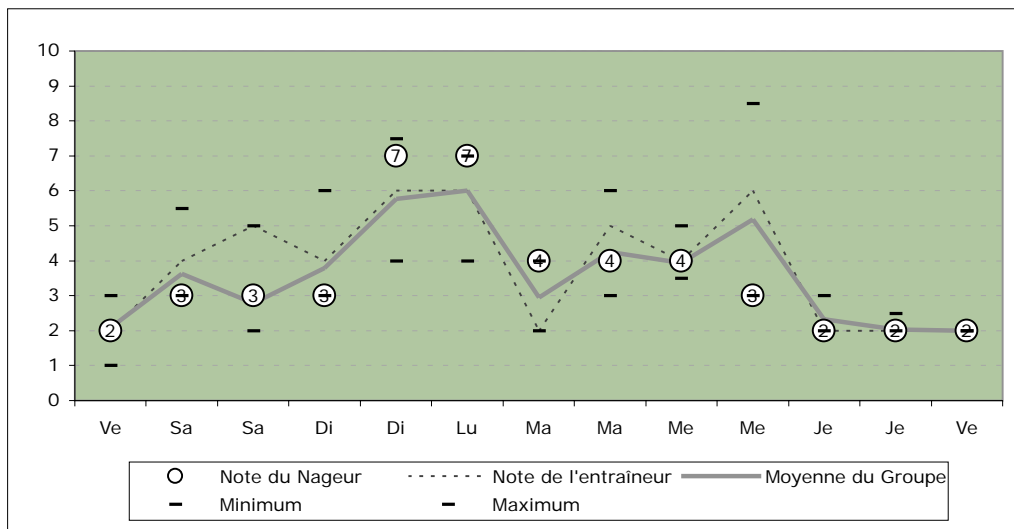
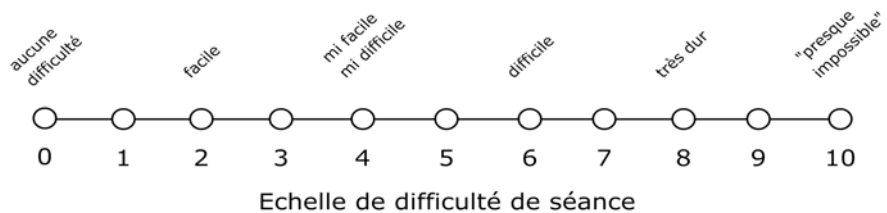
Fatigue



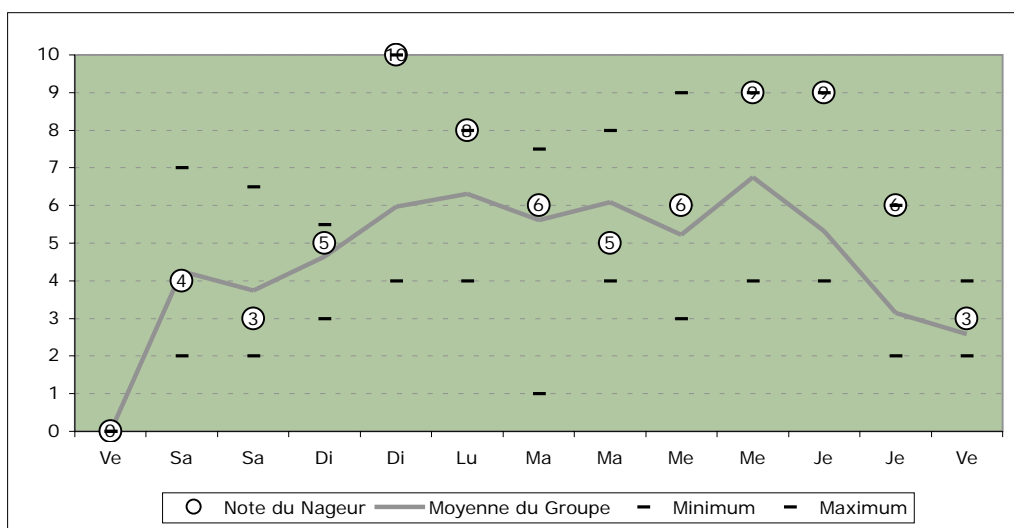
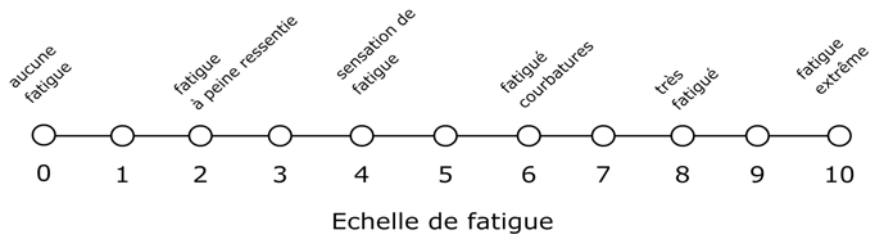
Stage Toussaint 2006

David

Difficulté de la séance



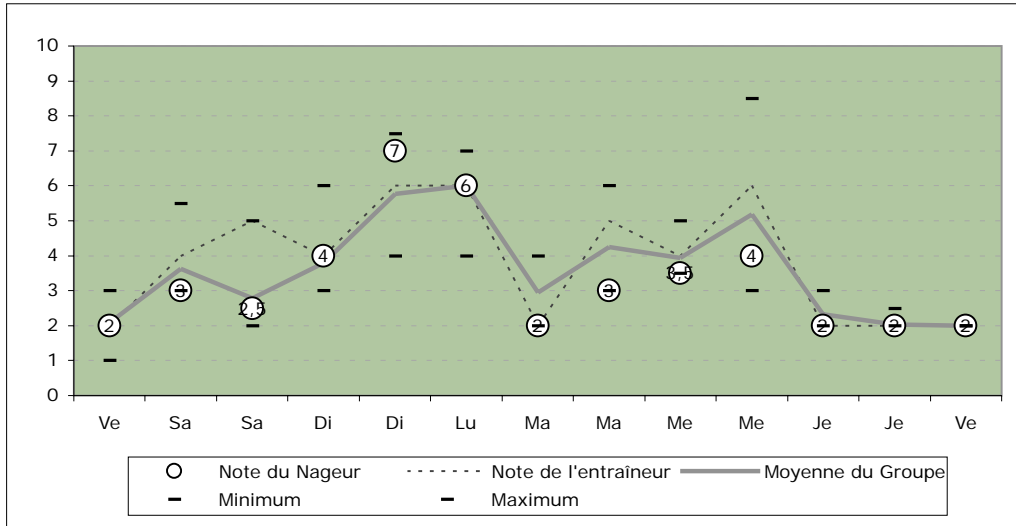
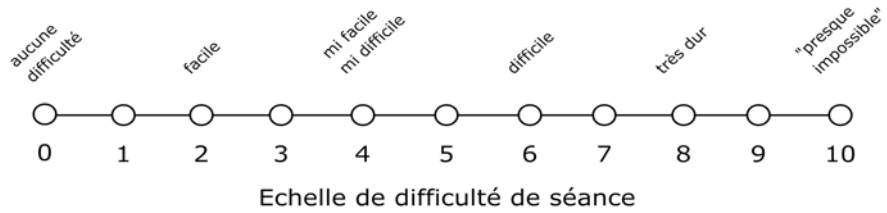
Fatigue



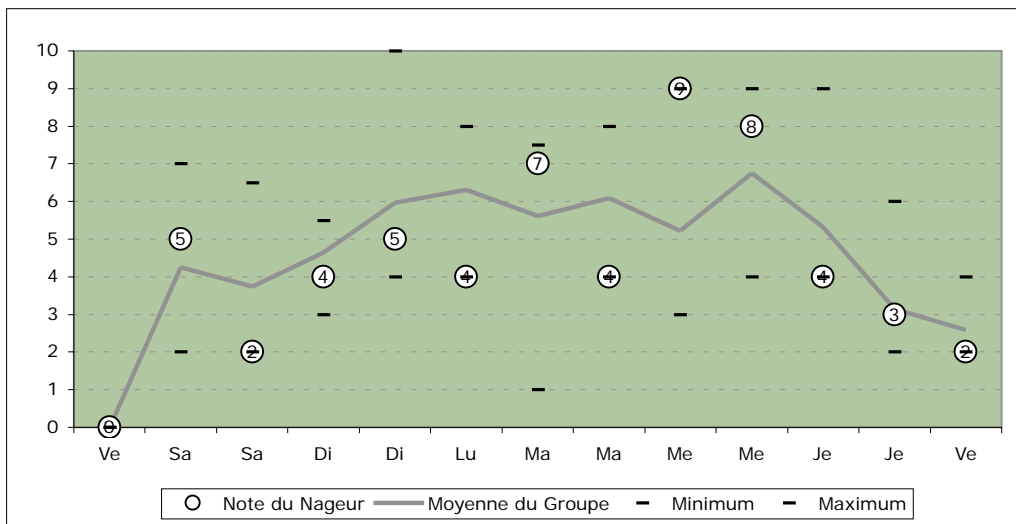
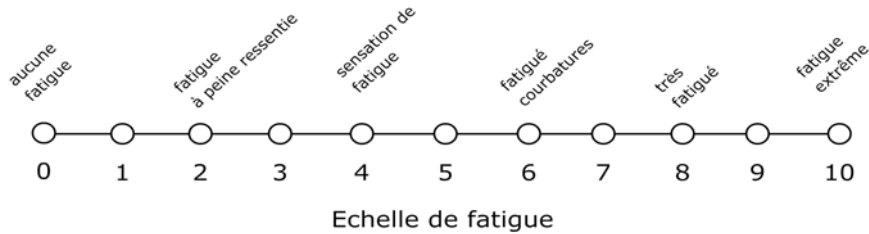
Stage Toussaint 2006

Caroline

Difficulté de la séance



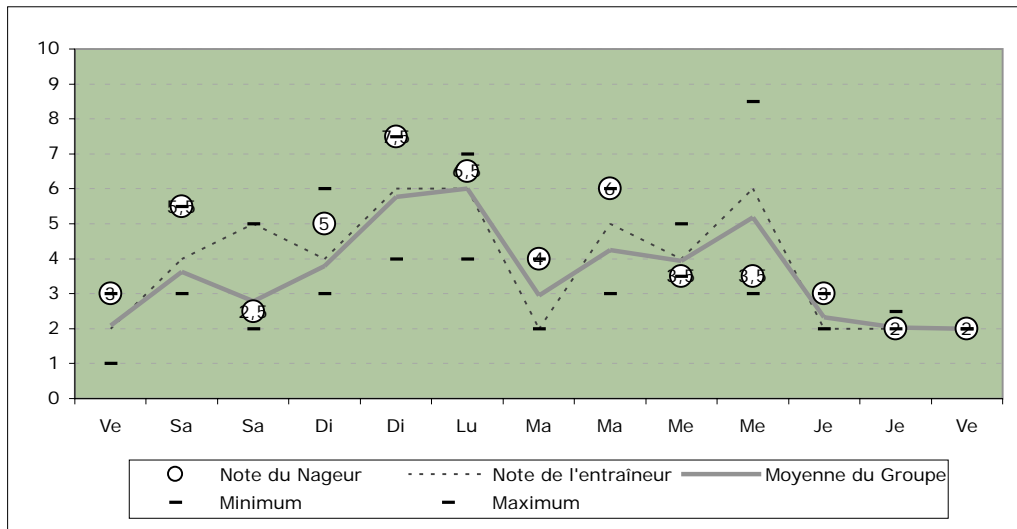
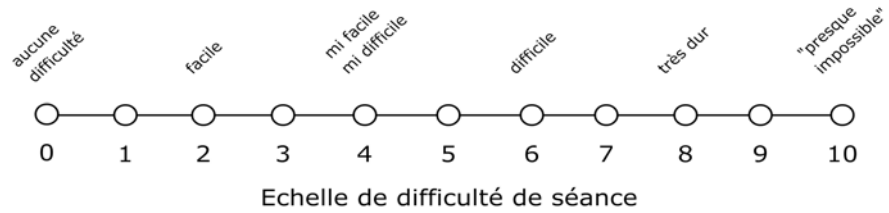
Fatigue



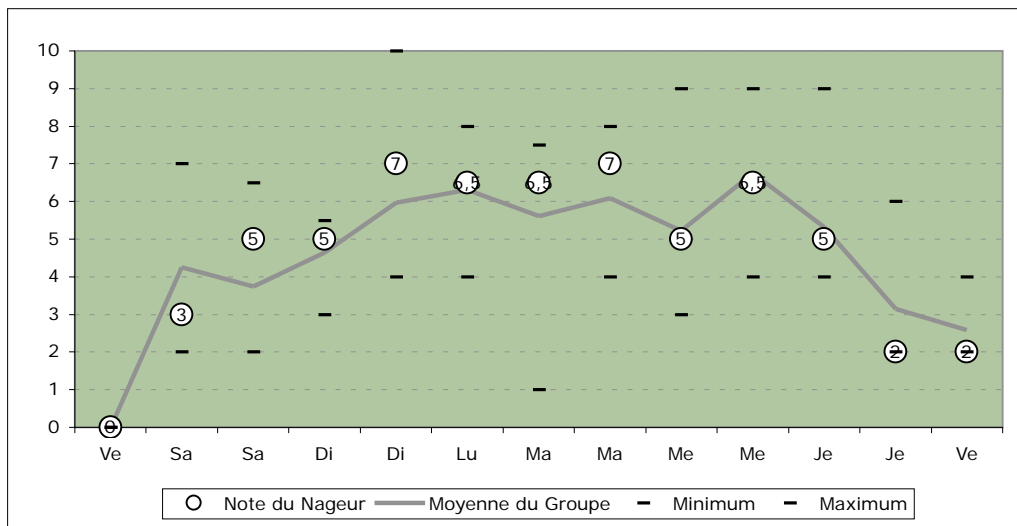
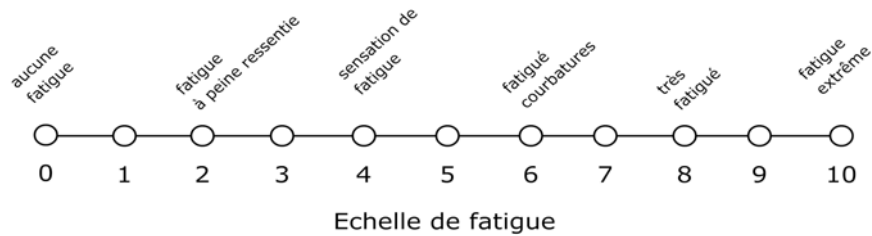
Stage Toussaint 2006

Amel

Difficulté de la séance



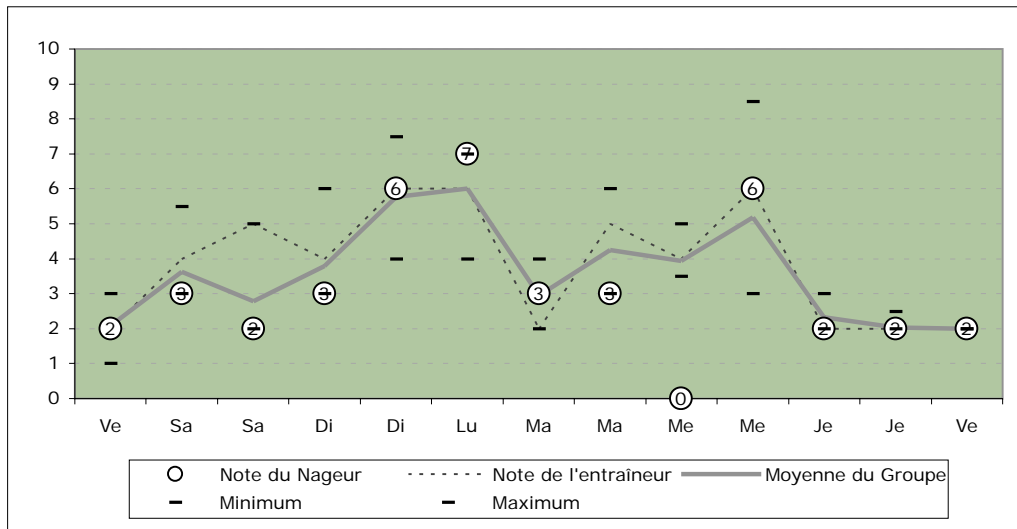
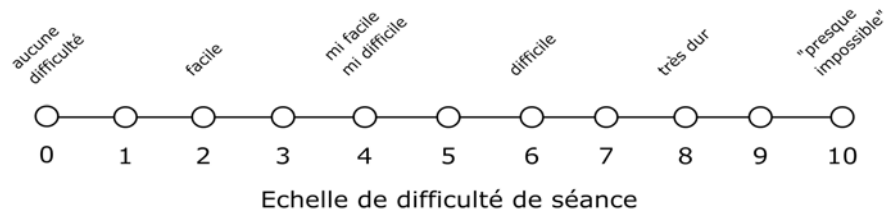
Fatigue



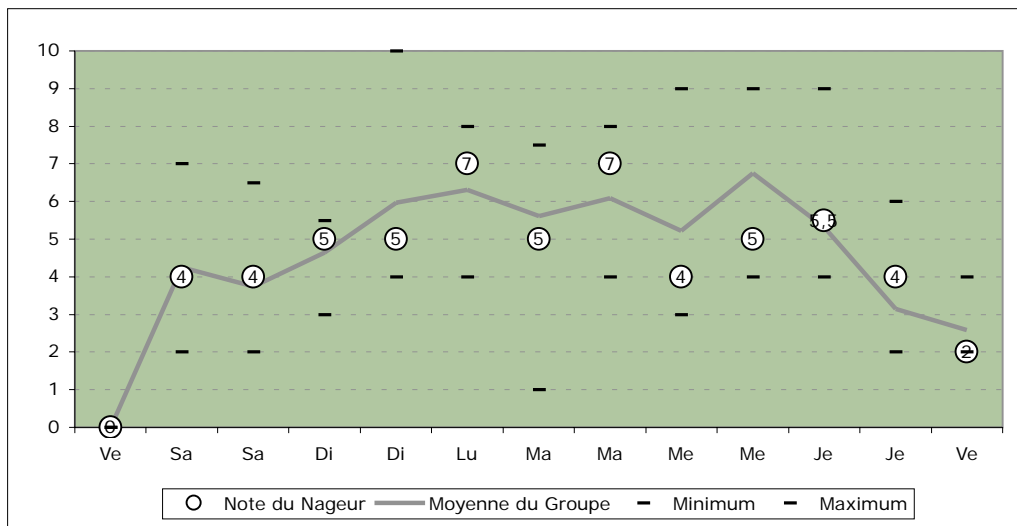
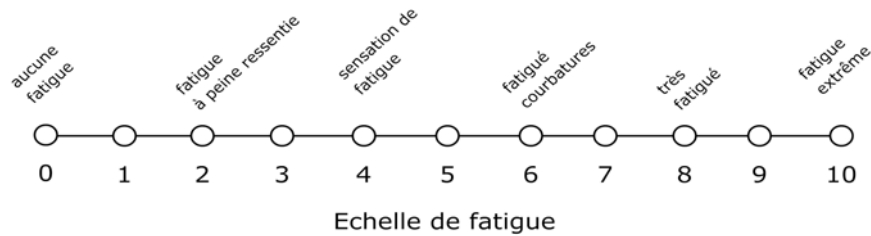
Stage Toussaint 2006

Céline

Difficulté de la séance



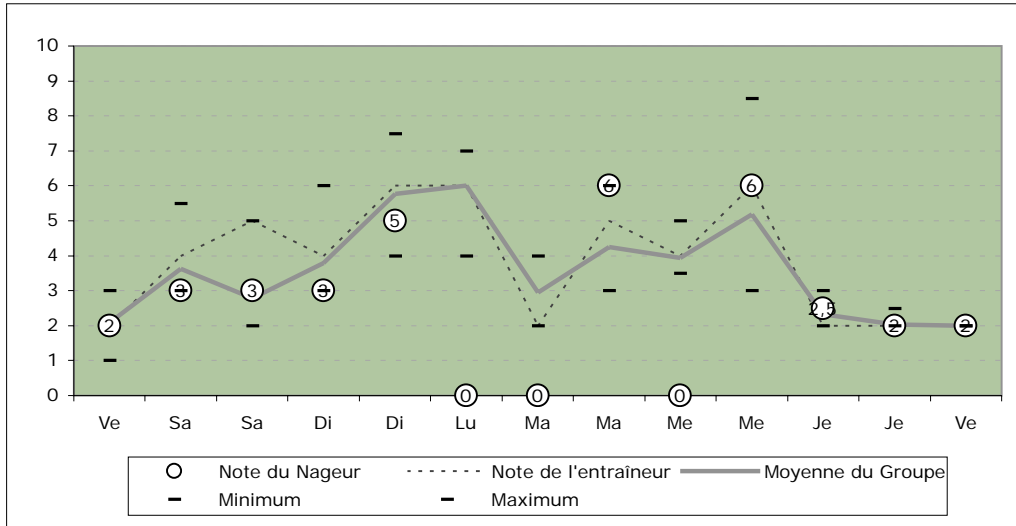
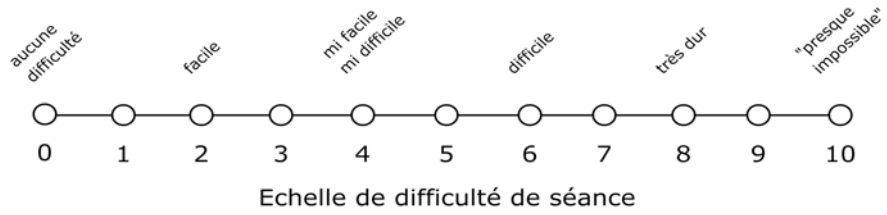
Fatigue



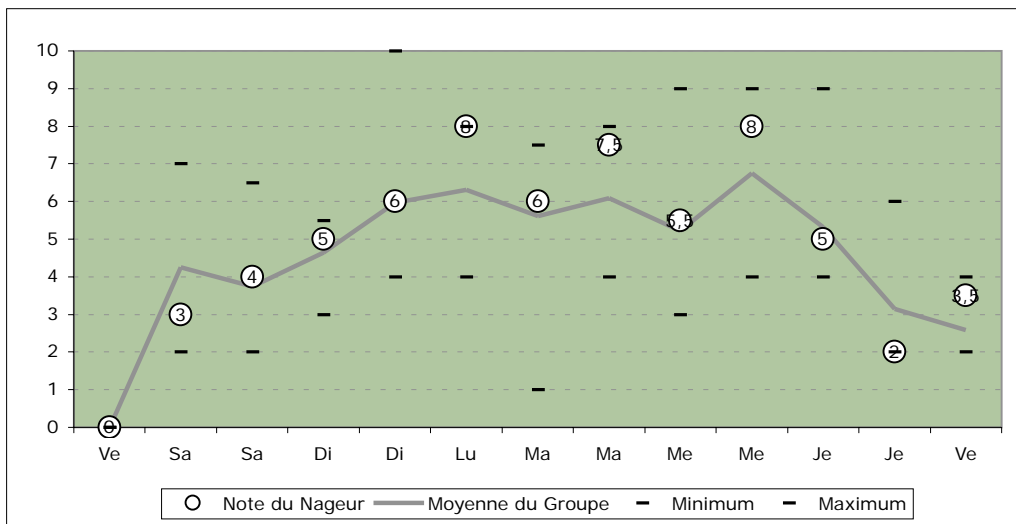
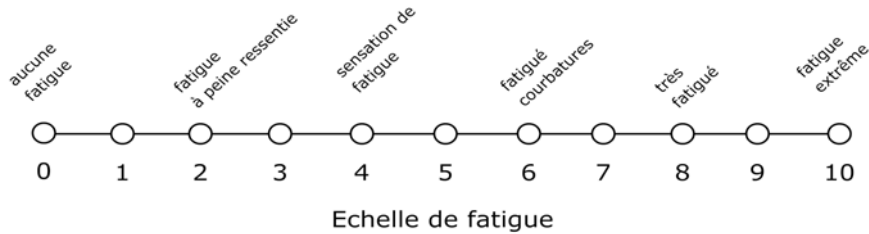
Stage Toussaint 2006

Anthony

Difficulté de la séance



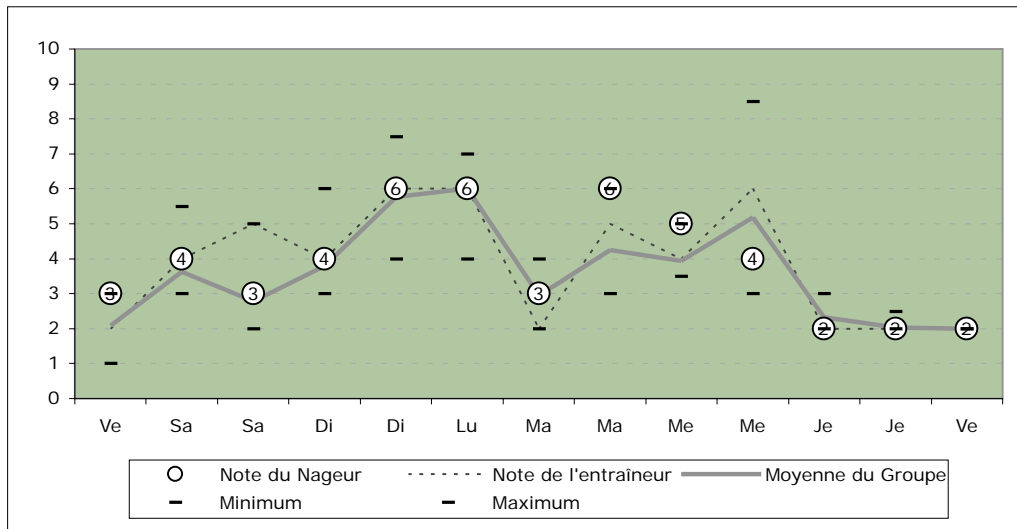
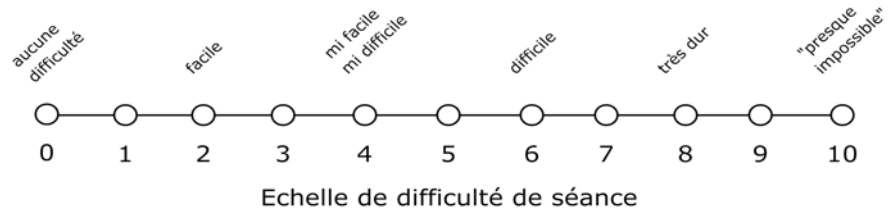
Fatigue



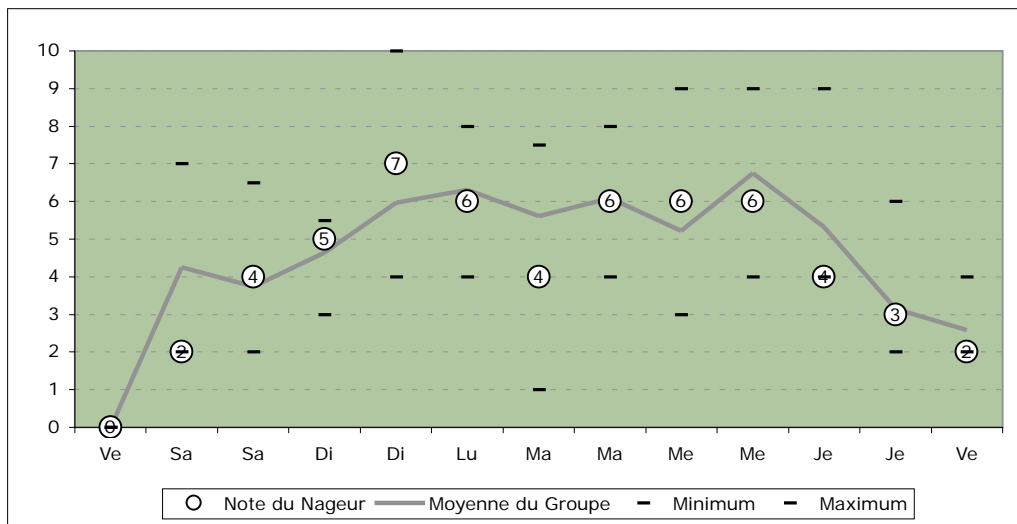
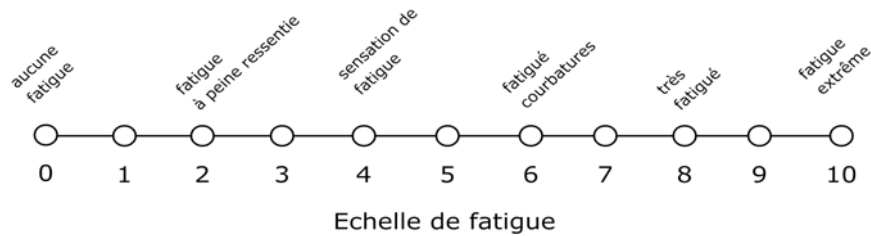
Stage Toussaint 2006

Claire

Difficulté de la séance



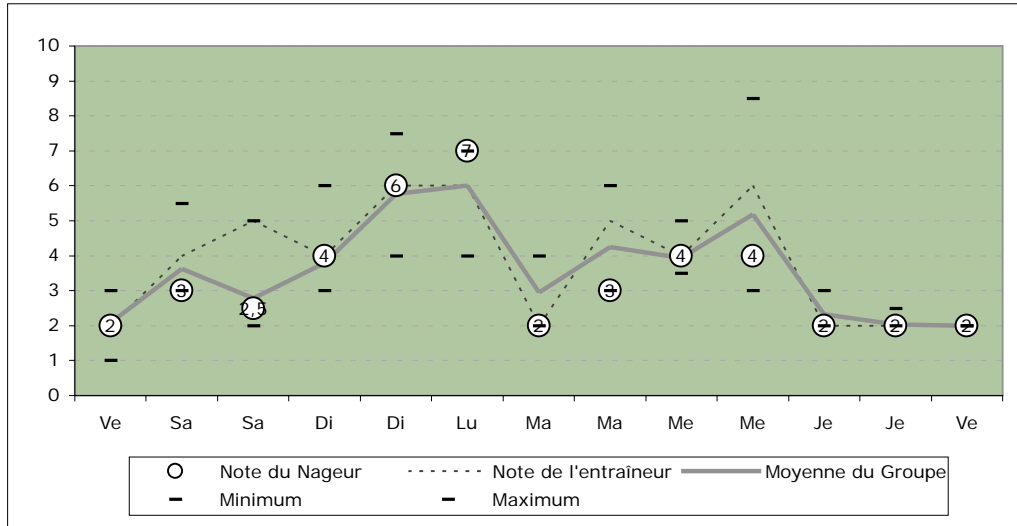
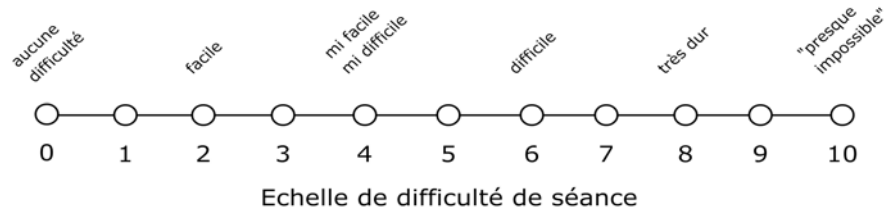
Fatigue



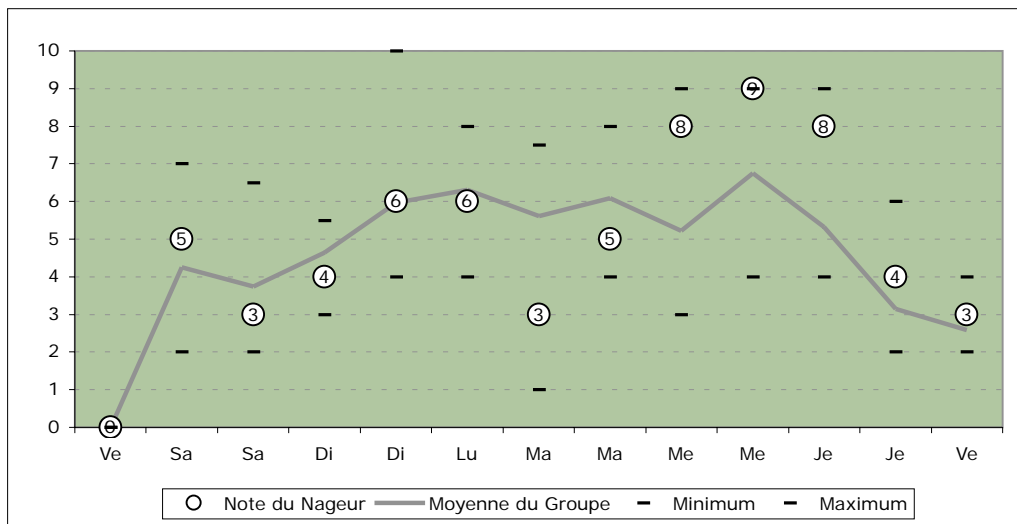
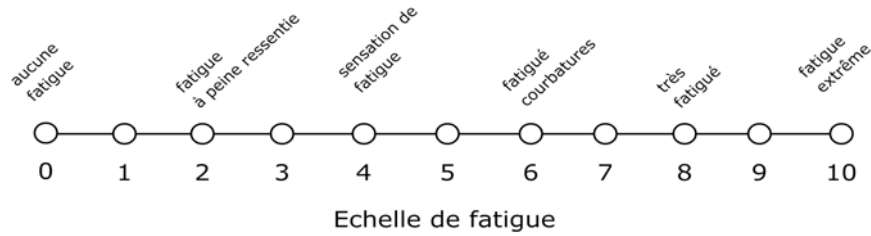
Stage Toussaint 2006

Laura

Difficulté de la séance



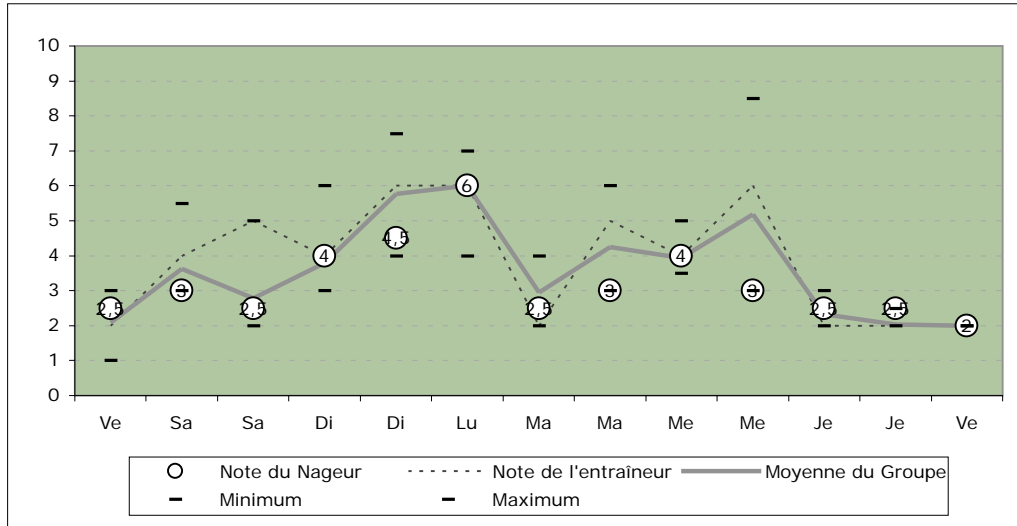
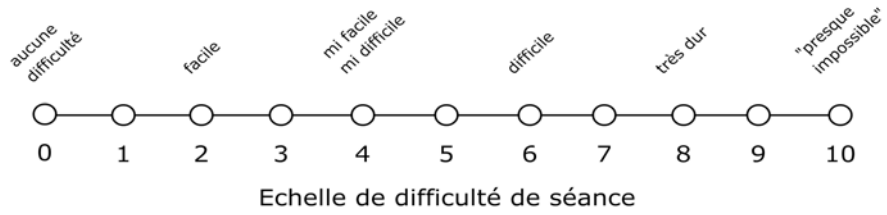
Fatigue



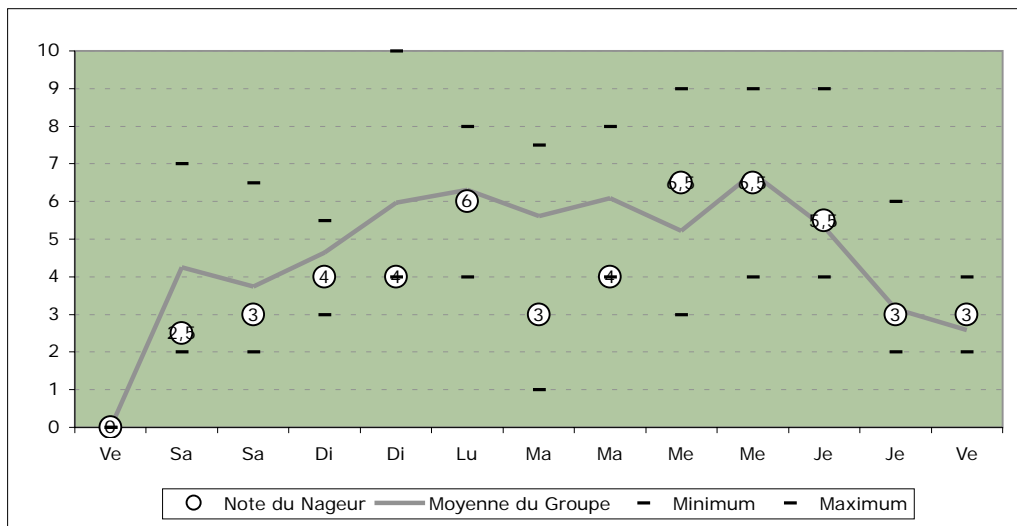
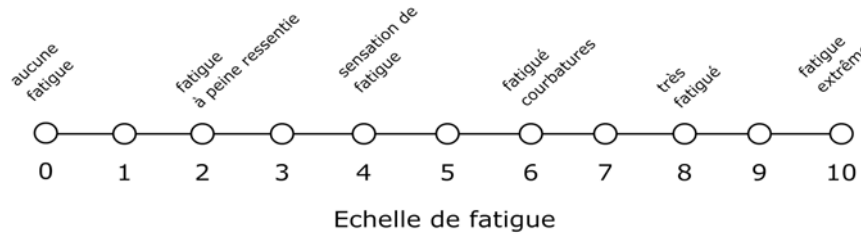
Stage Toussaint 2006

Lucie

Difficulté de la séance



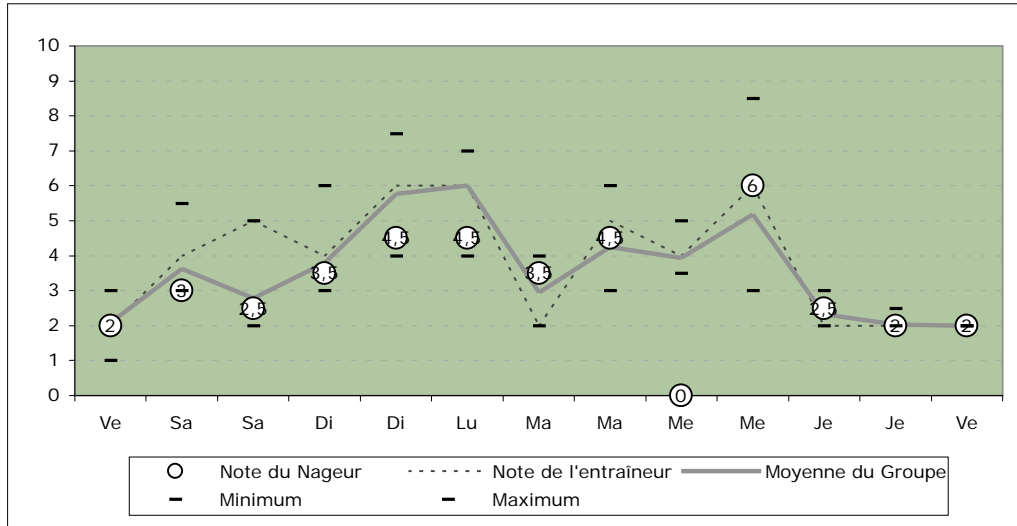
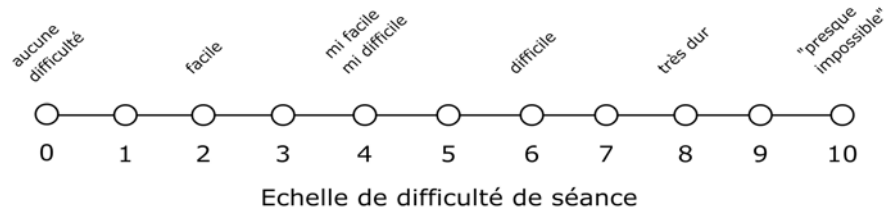
Fatigue



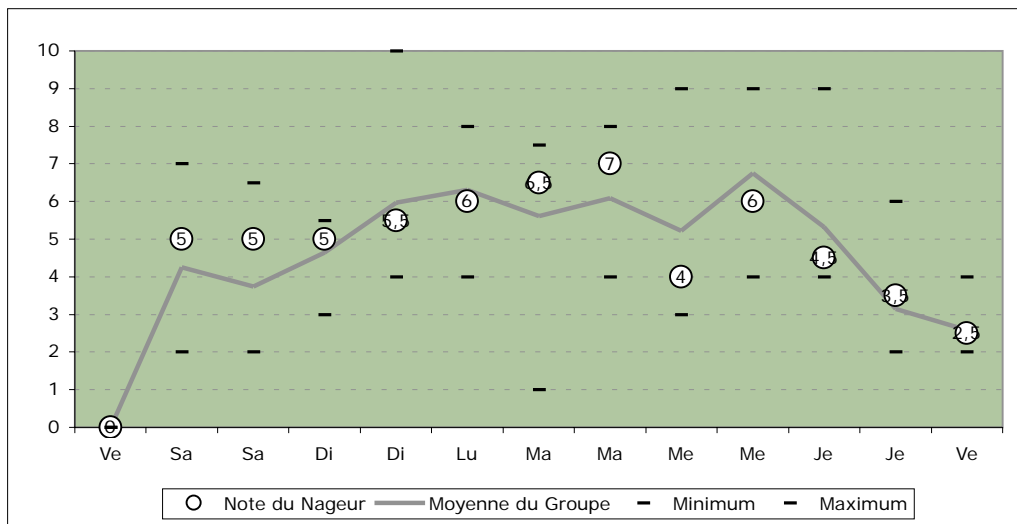
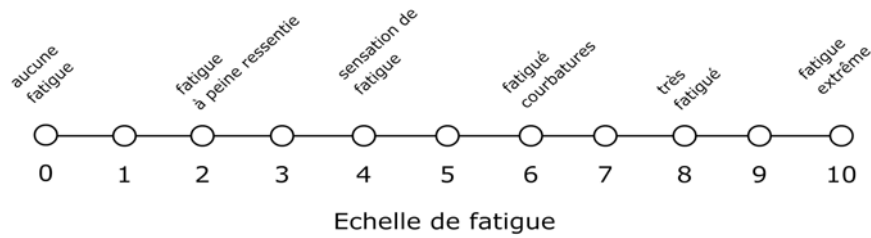
Stage Toussaint 2006

Margaux

Difficulté de la séance



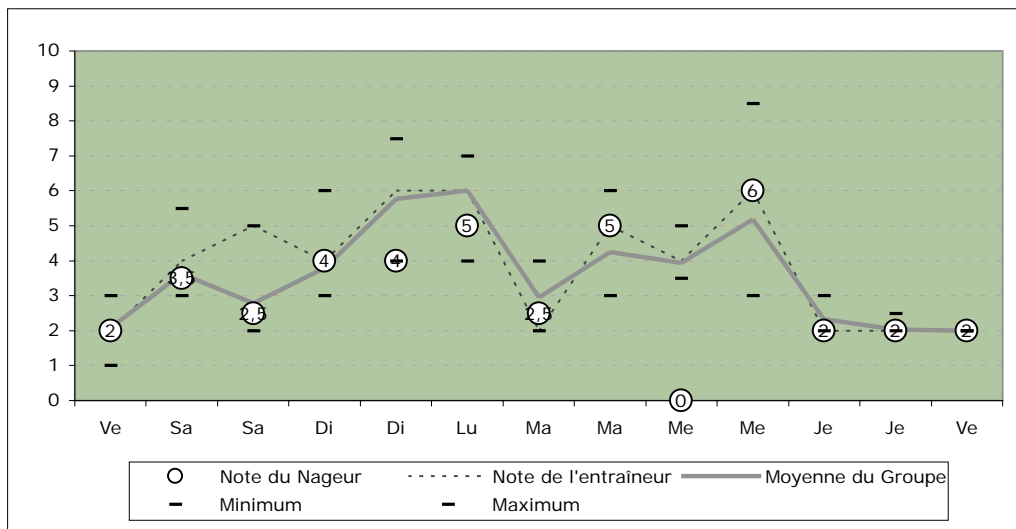
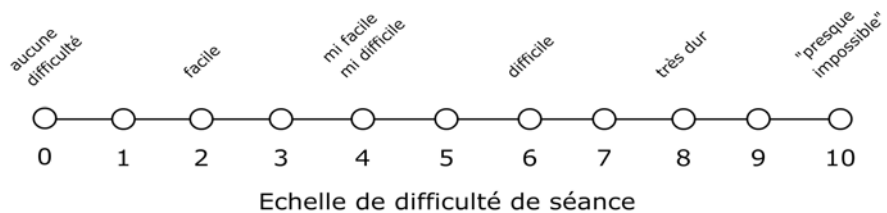
Fatigue



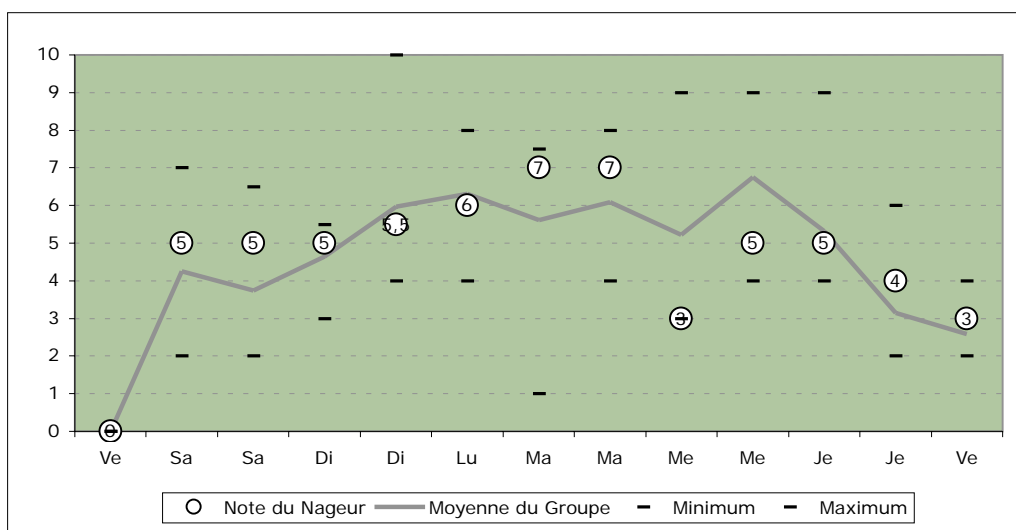
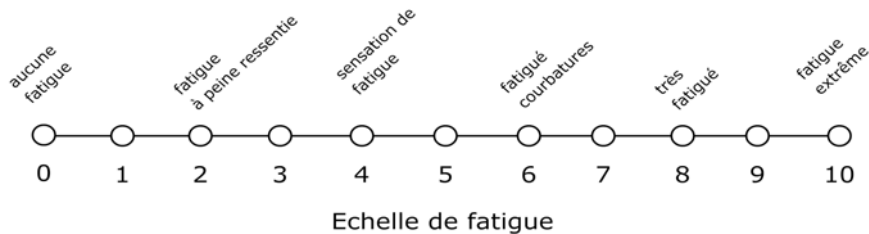
Stage Toussaint 2006

Nolwenn

Difficulté de la séance



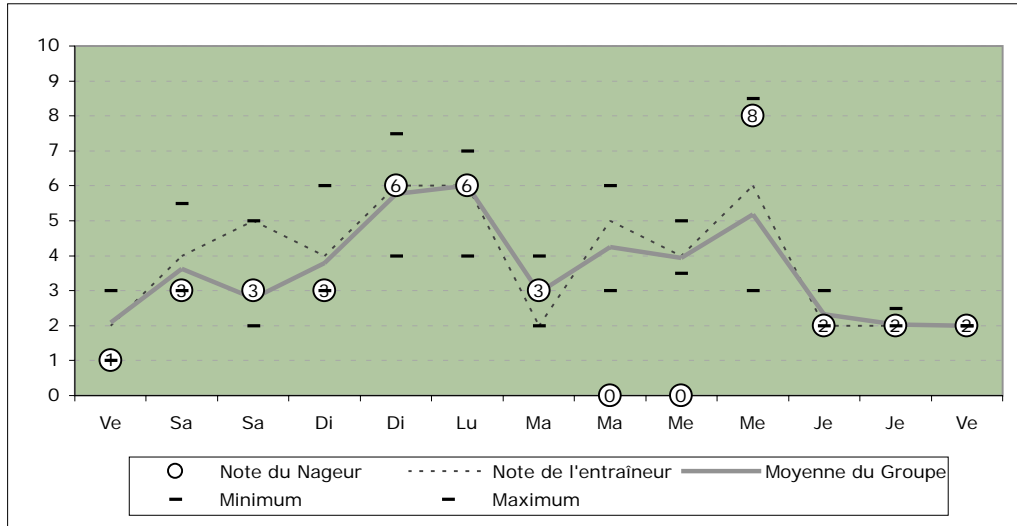
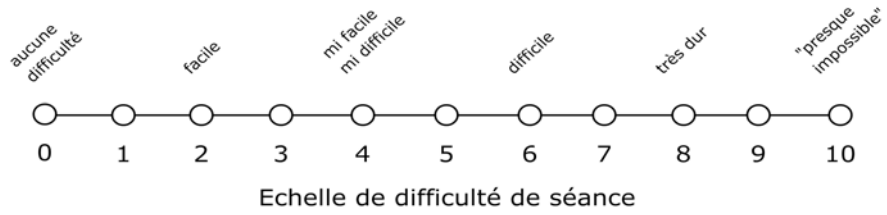
Fatigue



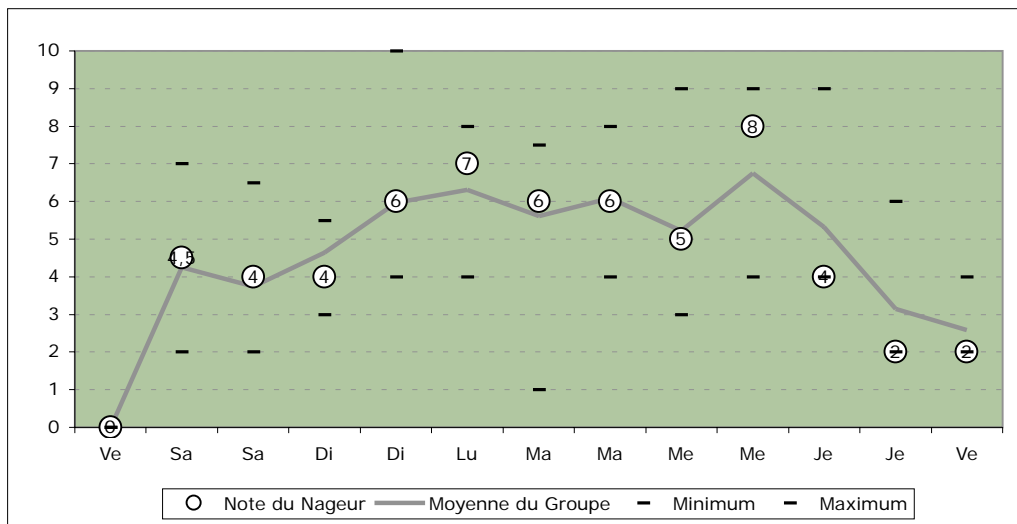
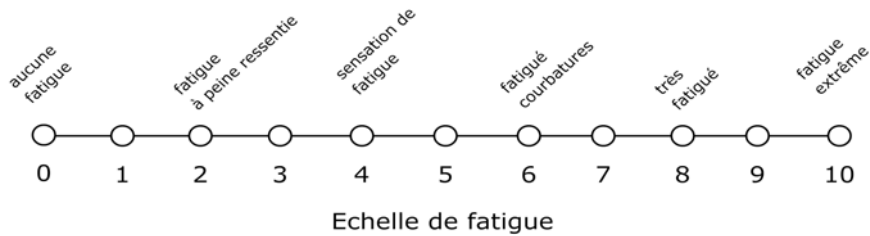
Stage Toussaint 2006

Erwann

Difficulté de la séance



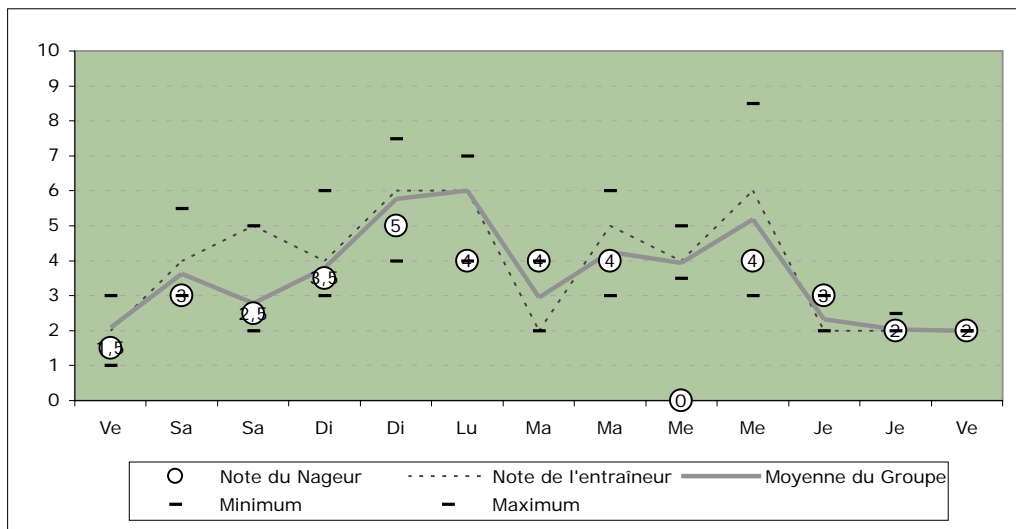
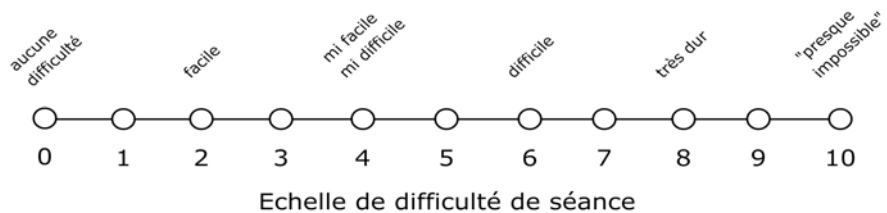
Fatigue



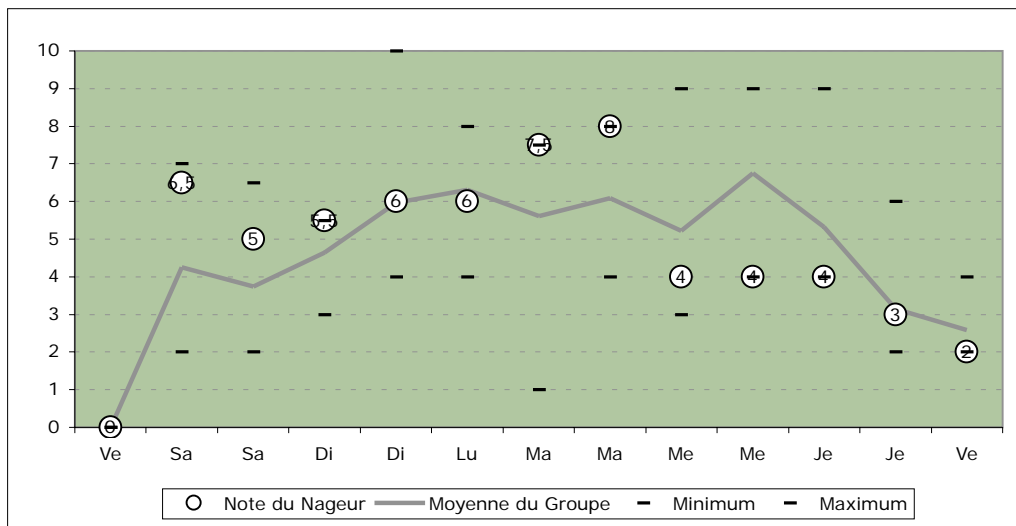
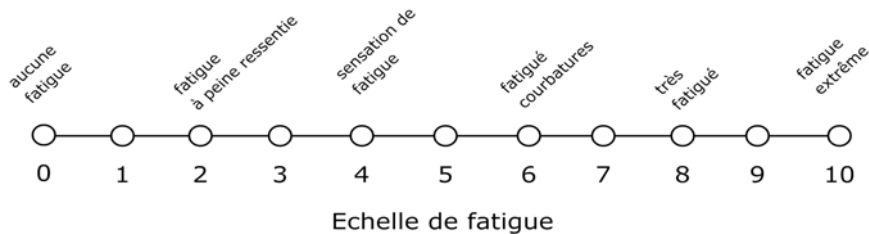
Stage Toussaint 2006

Florent

Difficulté de la séance



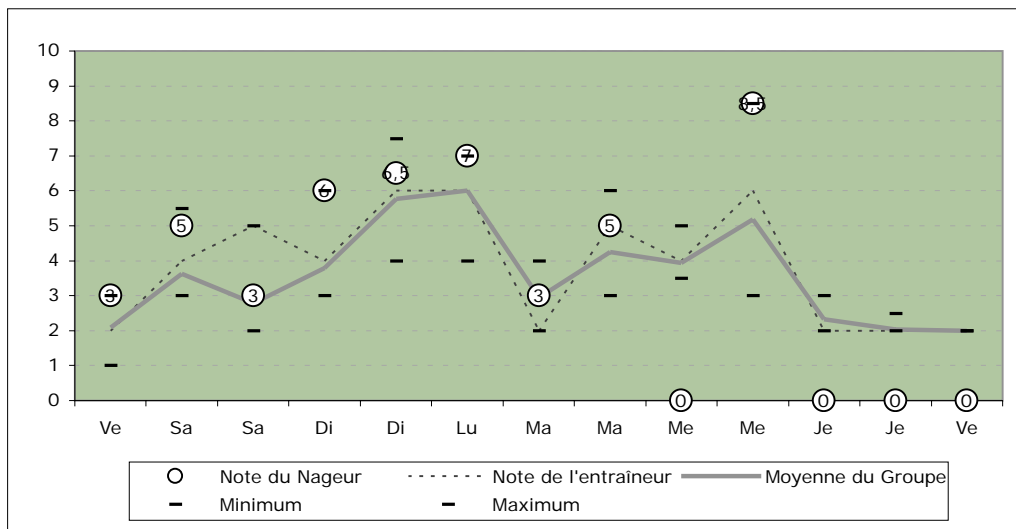
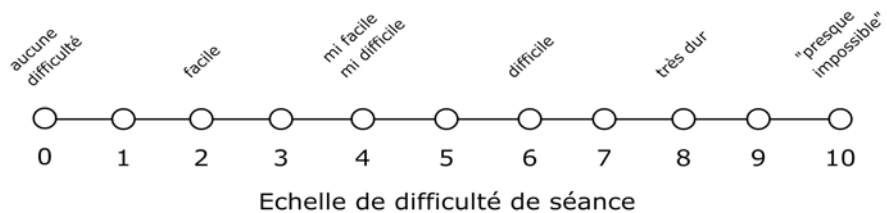
Fatigue



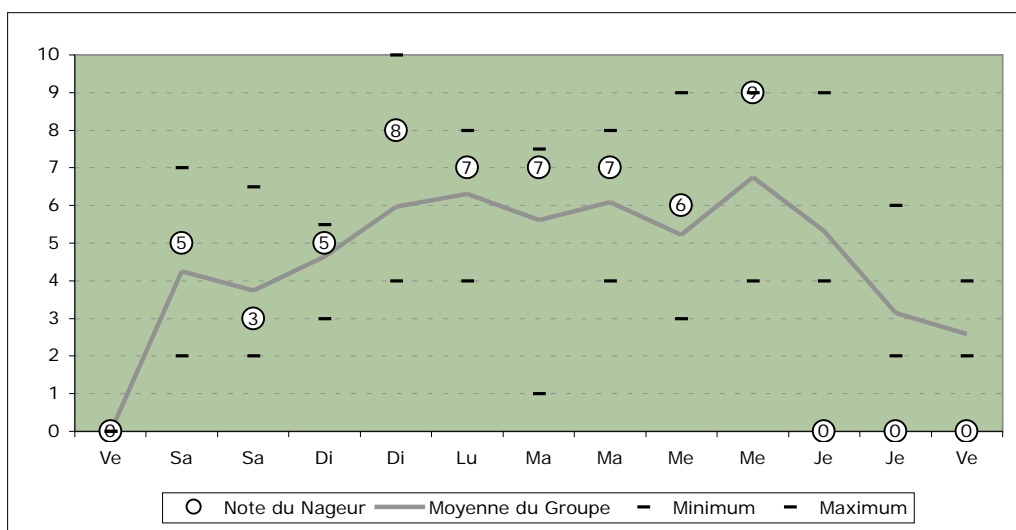
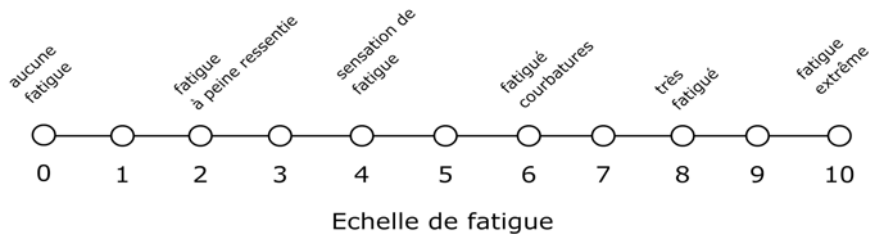
Stage Toussaint 2006

Guillaume

Difficulté de la séance



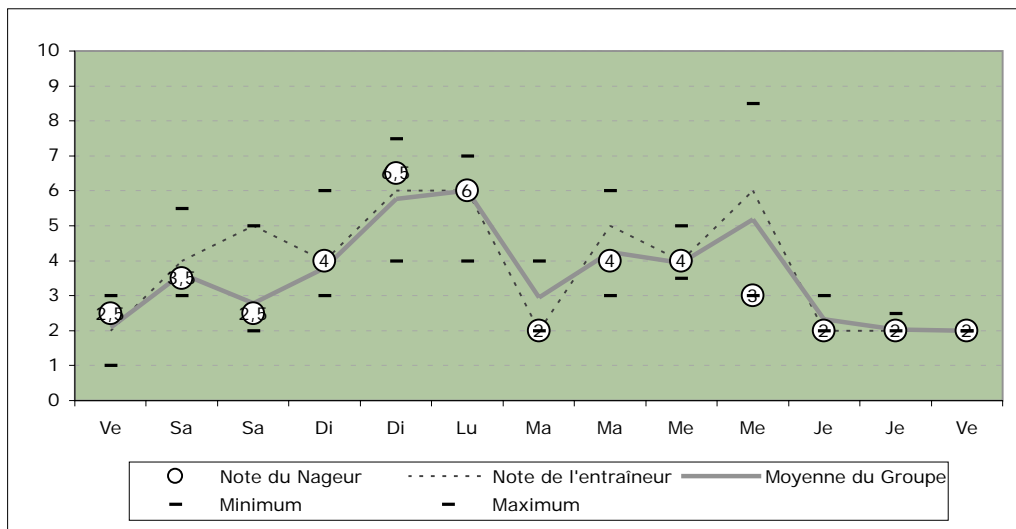
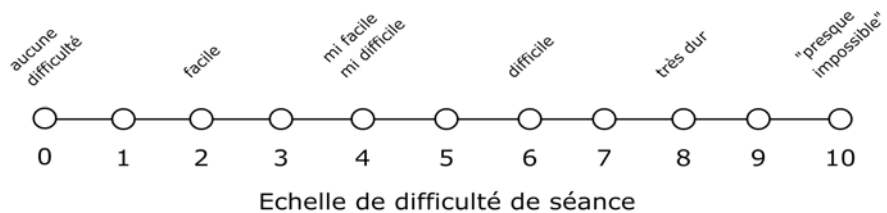
Fatigue



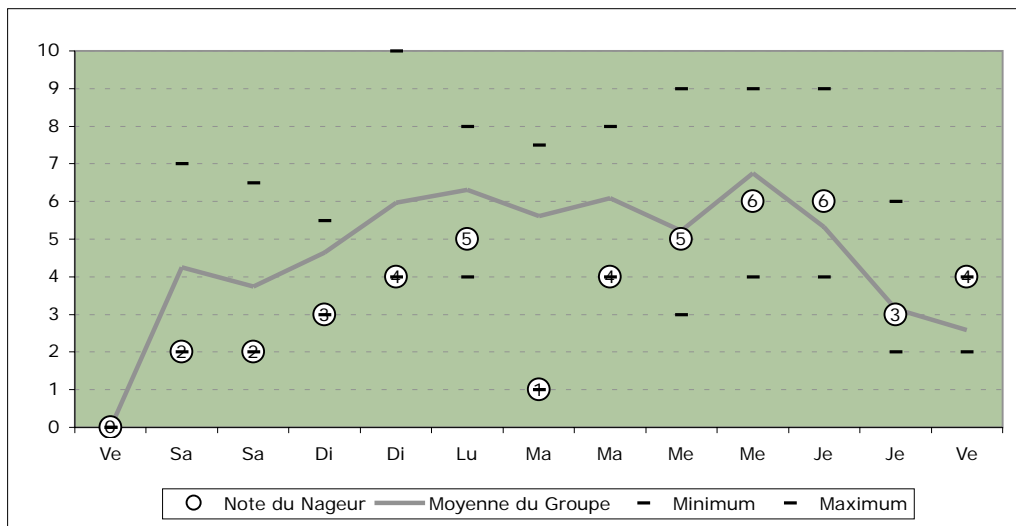
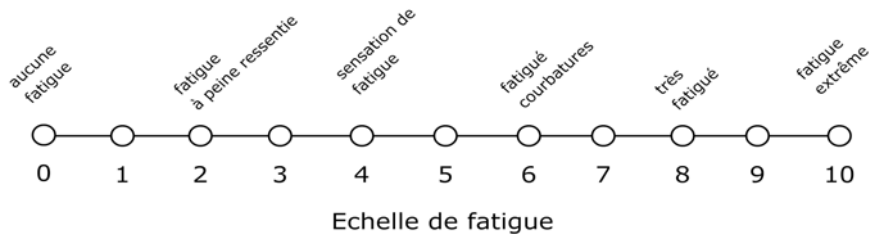
Stage Toussaint 2006

Gwendoline

Difficulté de la séance



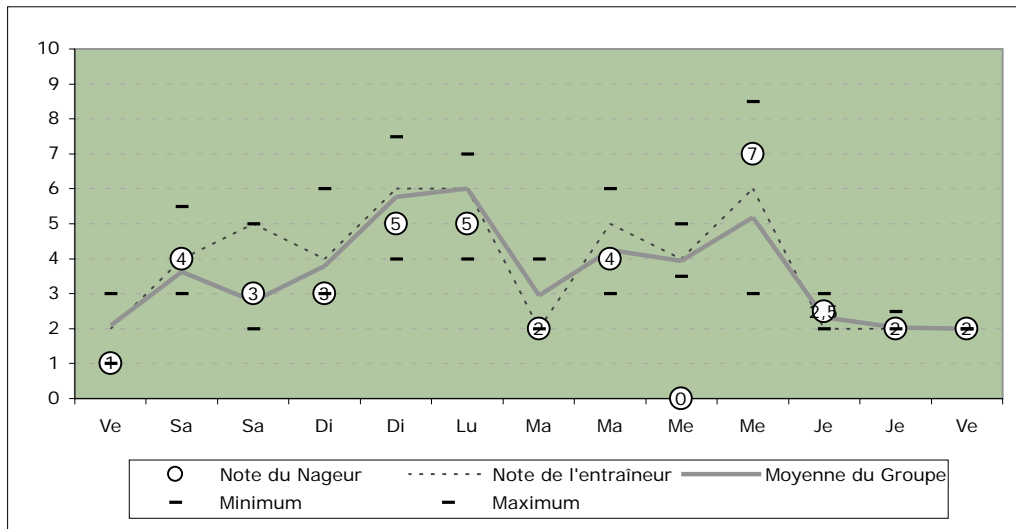
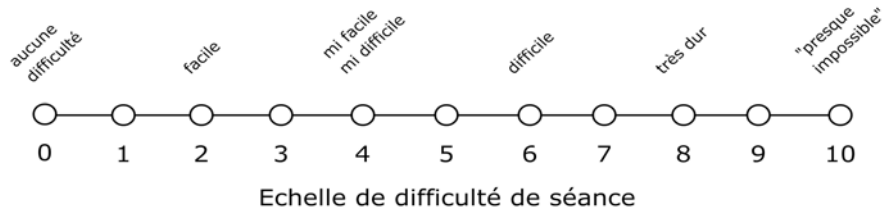
Fatigue



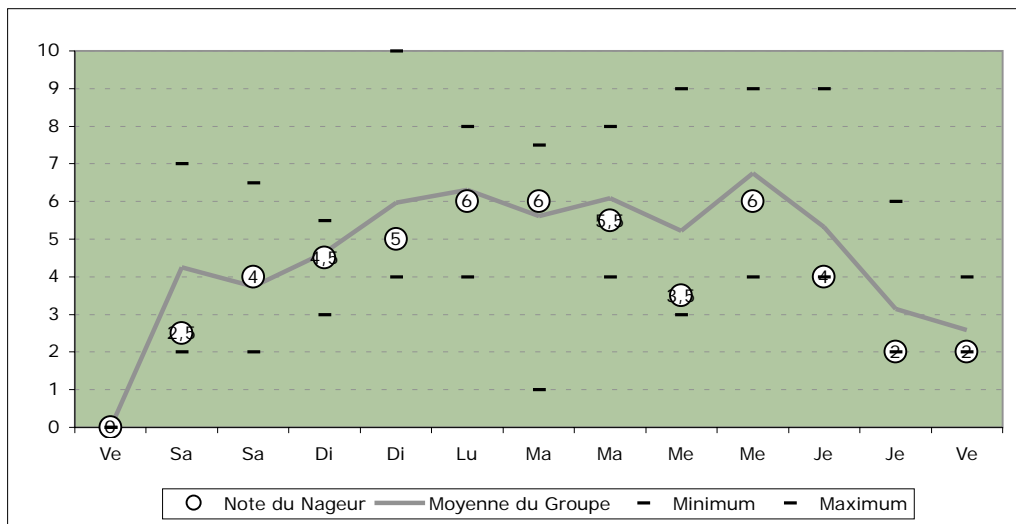
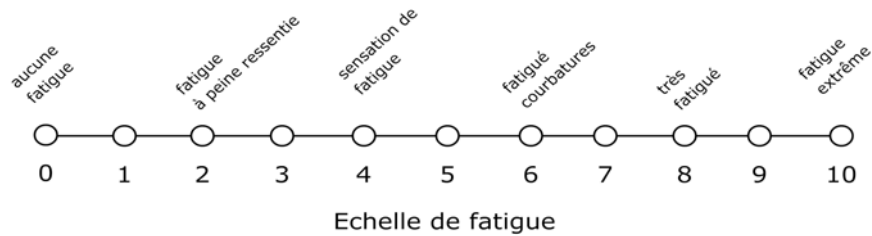
Stage Toussaint 2006

Quentin

Difficulté de la séance



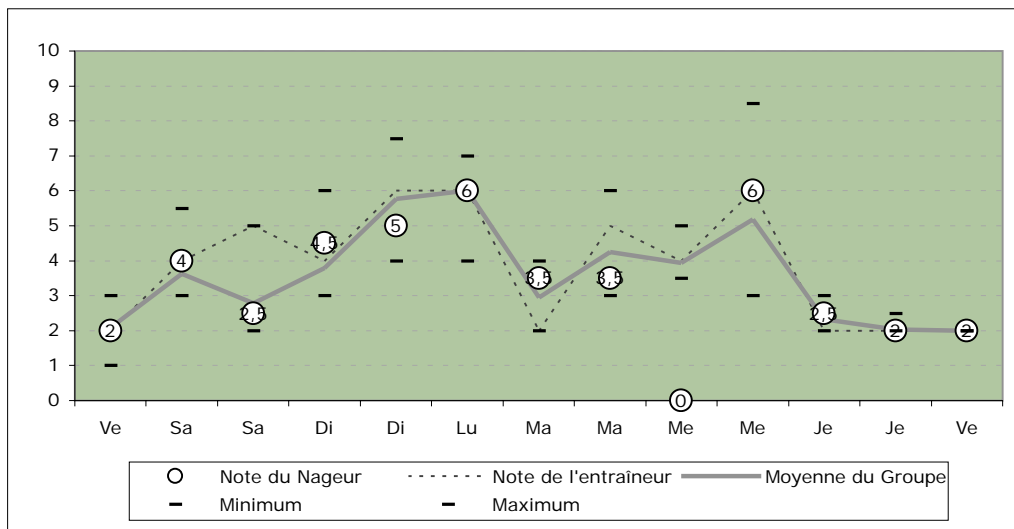
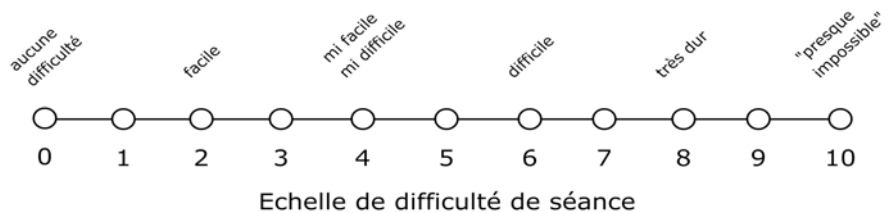
Fatigue



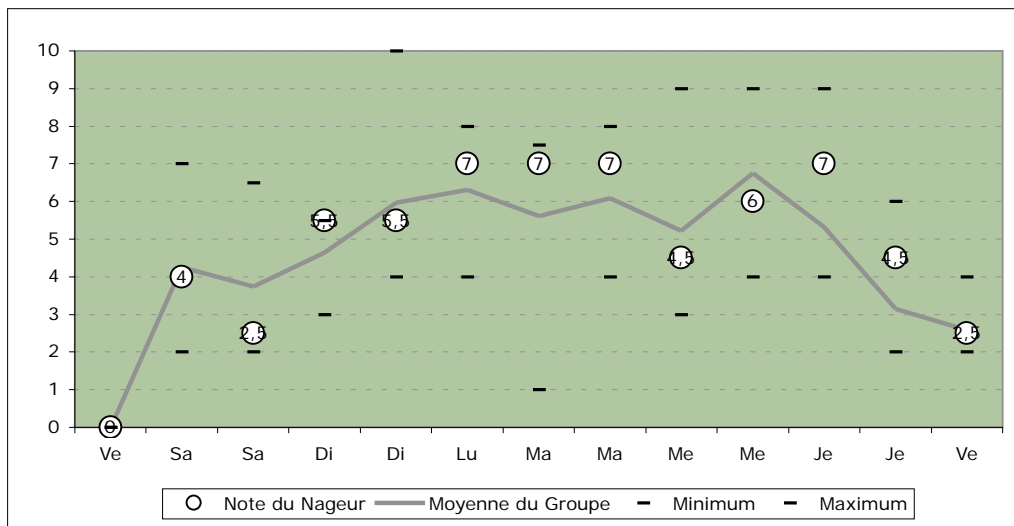
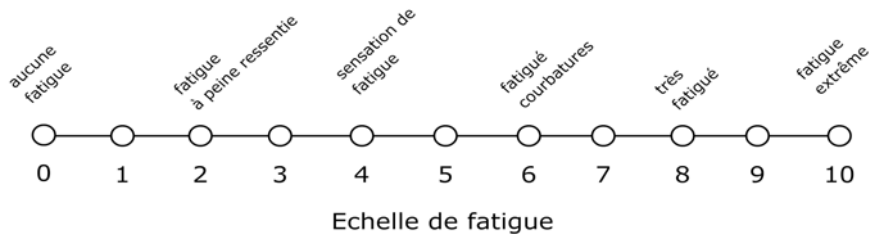
Stage Toussaint 2006

Solène

Difficulté de la séance



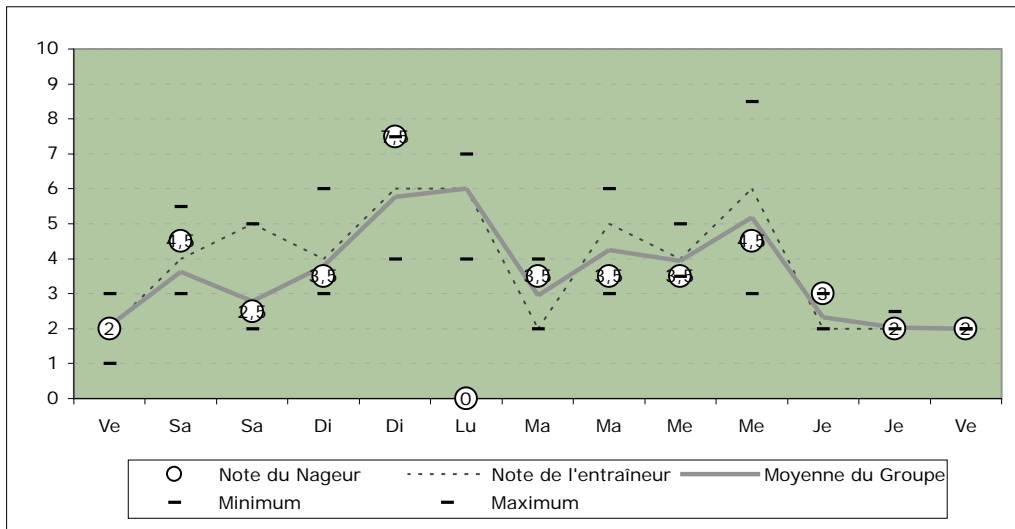
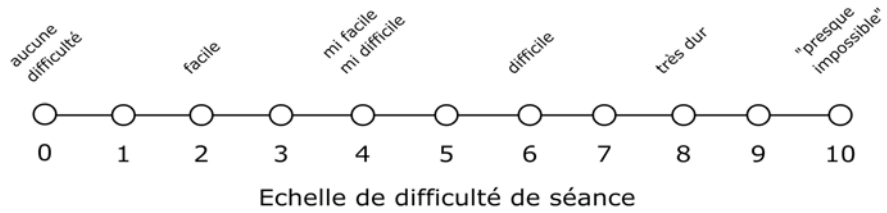
Fatigue



Stage Toussaint 2006

Younès

Difficulté de la séance



Fatigue

