



# STAGE DEMI-FOND



**CALELLA (Esp.)**

**Du 21 au 28 avril**

**2012**

---

# PRESENTATION DU STAGE

---

Pourquoi ce stage à thème ?

- Parce que la spécialité demi-fond a besoin d'être redynamiser.
- Parce que la discipline réclame du temps et de l'espace parfois peu compatible avec les structures des clubs.
- Parce que l'endurance relève d'une autre culture et d'une autre approche de la pratique qui ne s'apparentent pas aux schémas traditionnels des spécialités de 50, 100 et 200m.
- Parce que les nageurs ont besoin de se créer une réelle identité autour d'une spécialité ingrate et souvent peu valorisée.
- Parce que les adaptations physiologiques et organiques de l'activité aérobie se mettent en place de façon optimale entre 14 et 18 ans :
  - o développement mitochondrial
  - o capillarisation musculaire
  - o sélection préférentielle des substrats utilisés pour la resynthèse de l'ATP (prédominance des acides gras sur le glucose)
- Parce que les nageurs de ½ fond sont parfois isolés dans leurs différents clubs et qu'il apparaît utile de les regrouper sur une période de gros travail et ainsi soulager les entraîneurs qui doivent aussi se consacrer aux autres spécialités.
- Parce que l'eau libre est une discipline olympique à part entière qui relève de la même logique de préparation que le ½ fond et qu'il est utile de sensibiliser tôt les nageurs sur cette spécialité.

## CONDITIONS D'HEBERGEMENT ET D'ENTRAINEMENT :

Calella est un lieu particulièrement fonctionnel pour ce genre d'action.

L'hébergement (situé à moins de 5 minutes à pied de la piscine) en chambre de deux ou trois et la qualité de la restauration ont largement contribué à la réussite de ce stage.

Nous disposons de 2 créneaux quotidiens de 2 heures sur 3 lignes. Il était prévu pour le groupe demi-fond des séances en mer. Malheureusement, les conditions météorologiques peu clémentes ont perturbé leur déroulement.

---

# COMPOSITION DE LA DELEGATION

---

## CRITERES DE SELECTION :

Pour les nageurs et nageuses nés en 1994, 1995, 1996, 1997 par ordre de priorité :

- Etre finaliste A aux Championnats de France Minimes ou Cadets 2011 sur 800, 1500 NL ou 400 4N ou être classé dans les 8 premiers de sa catégorie d'âge aux CF 5km et 10km 2011 ou être classé dans les 8 premiers des bilans nationaux 50m en 2012 sur 800, 1500 NL ou 400 4N arrêtés au 5 Mars 2012.

A ce groupe, se sont ajoutés les membres du collectif «Relève Internationale» eau libre défini par la DTN licenciés en Ile de France.

## COMPOSITION DE LA DELEGATION :

<b>Chef de délégation :</b>	BEURRIER Jean-Jacques	
<b>Encadrement :</b>	DREANO Patrick CHARLOPIN Fabienne LU-HSING Christelle BENOIST Guillaume	CTS-R Ile de France SN Versailles CA L'Hay-Les-Roses CNO St Germain-en-Laye
<b>Filles :</b>	CHEDRAWI Julie (1995) DODET Sandra (1996) COUEGNAS Marion (1993) GAGNADOUX Pauline (1995) GOUARIN Elise (1995) HUMBERT Célia (1997) LAIZEAU Johanne (1990) NEBUS Carmen (1995) PRIOVILLE Estelle (1996) VERGER GOURSON Margaux (1995)	SN Versailles SN Montgeron SN Versailles CN Melun Val-de-Seine SN Versailles SN Versailles SN Versailles SN Versailles Nogent Natation 94 AC Boulogne-Billancourt
<b>Garçons :</b>	AROT Julien (1992) BERNIER Aurélien (1994) BOUCHERIE Louis (1995)	SN Versailles US Mitry-Mory CNO St Germain-en-Laye

CACHEUX Théo (1997)  
 DUPUIS Igor (1995)  
 FRAYSSE Vincent (1992)  
 RACZYNSKI Stanislas (1997)  
 ROUAULT Pierre (1995)  
 TABOGA Vincent (1995)  
 VEYSSIERE Nicolas (1996)

AS Plessis-Savigny  
 CNO St Germain-en-Laye  
 SN Versailles  
 Provins Natation  
 CN Poissy  
 Cergy-Pontoise N  
 Cergy-Pontoise Natation

## DEROULEMENT DU STAGE

### PLANNING DU STAGE :

Samedi 21	Dimanche 22	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28
Voyage Calella (Esp.)	7h45 – 8h15 Petit déjeuner	7h30 – 8h00 Footing à jeun	7h45 – 8h15 Petit déjeuner	7h30 – 8h00 Footing à jeun	7h45 – 8h15 Petit déjeuner	06h30 – 06h45 Petit déjeuner	06h30 – 06h45 Petit déjeuner
	8h40 – 11h30 Entraînement	7h45 – 8h15 Petit déjeuner	8h40 – 11h15 Entraînement	7h45 – 8h15 Petit déjeuner	8h40 – 11h15 Entraînement	7h00 – 09h10 Entraînement	7h00 – 09h10 Entraînement
14h – 14h30 Repas	11h30 – 13h Temps libre	8h50 – 11h10 Entraînement	11h30 – 13h Temps libre	8h50 – 11h10 Entraînement	11h30 – 13h Temps libre	09h30 – 10h00 Petit déjeuner	09h30 – 10h00 Petit déjeuner
14h30 – 15h30 Temps libre	13h – 13h30 Repas	11h30 – 13h Temps libre	13h00 – 13h30 Repas	11h30 – 13h Temps libre	13h00 – 13h30 Repas	10h00 – 12h30 Temps libre	Voyage retour
15h40 – 18h15 Entraînement	13h30 – 15h30 Temps libre	13h00 – 13h30 Repas	13h30 – 15h00 Temps libre	13h00 – 13h30 Repas	13h30 – 15h30 Temps libre	12h30 – 13h00 Repas	
19h15 – 19h30 Réunion	15h40 – 18h15 Entraînement	13h30 – 15h30 Temps libre	15h00 – 16h00 PPG	13h30 – 15h30 Temps libre	15h40 – 18h15 Entraînement	13h50 – 16h15 Entraînement	
19h30 – 20h Repas	19h30 – 20h Repas	15h40 – 18h15 Entraînement	16h00 – 18h15 Entraînement	15h40 – 18h15 Entraînement	19h30 – 20h Repas	16h30 – 19h30 Temps libre	
22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	19h30 – 20h Repas	19h30 – 20h Repas	19h30 – 20h Repas	22h Retour en chambres	19h30 – 20h Repas	
		22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	22h Retour en chambres		22h Retour en chambres	

### GROUPES D'ENTRAINEMENT :

Nous nous sommes naturellement organisés autour de deux groupes d'entraînement : 1 groupe natation course et 1 groupe eau libre. Nous avons optés pour des entraînements communs sauf pour trois séances réparties sur la semaine durant lesquelles le groupe eau libre a réalisé un travail plus spécifique. Ceci nous a permis de mettre alternativement chaque groupe au repos sur une demi-journée. Passée cette journée de repos, nous avons maintenu une différence de contenu entre les deux groupes en prévision des Championnats de France 5km indoor. En reprise d'entraînement pour la majorité des nageurs, la dominante de stage a été le développement de la capacité aérobie.

### CONTENU DES SEANCES :

#### Séance 1 : samedi 21 avril après-midi : 7 000m

Echauffement à sec : 10mn  
 2x600m palmes 1(crawl/dos)-1 (crawl/papillon)  
 4x200m battements départ 4'00'' 1 ventral-1 dorsal  
 4x300m R : 15'' 1 plaquettes-pull-buoy (crawl/brasse)-1(papillon/dos/brasse)  
 4x200m jambes 4 nages départ 4'00''  
 6x200m crawl R : 15'' (50m éducatif-150m progressif en conservant le même nombre de coups de bras/50m)  
 2x200m ondulations palmes départ 3'15'' 1 ventral-1 dorsal  
 12x100m 4 nages départ 1'40''  
 200m ondulations palmes en allant le plus loin possible sous l'eau/50m-finir souple  
 Etirements : 10mn

#### Séance 2 : dimanche 22 avril matin : 7 200m

Echauffement à sec : 15mn  
 3x400m R : 20'' (1- 4 nages, 1- crawl, 1- battements)  
 2x { 6x150m crawl palmes départ 2'00''/ 2'20''  
 400m pull-buoy départ 6'00'' (crawl/dos/50m)

12x50m R : 10''

- 1- 25m crawl vite petit chien/25m crawl
- 1- 15m papillon vite retour mains dans l'eau/35m crawl
- 1- 15m crawl vite apnée/35m crawl

400m matériel au choix

4x300m 3 nages départ 5'00''/ 5'30'' (papillon/dos/brasse en décalant d'une nage à chaque 300m)

3x200m 4 nages soutenu départ 3'30''/ 4'00''

400m crawl tuba

PPG : 30mn

### Séance 3 : dimanche 22 avril après-midi : 8 100m

Echauffement à sec : 10mn

1000m palmes (300m crawl-200m battements sans planches)

200m crawl (25m éducatifs/25m nage complète)

800m crawl départ 11'20''/ 12'00''

2x400m crawl départ 5'30''/ 6'00'' (deuxième plus rapide que le 1<sup>er</sup>)

800m crawl départ 11'20''/ 12'00''

4x200m crawl pull-buoy départ 2'45'' (2 en 2'30''- 2 en 2'20'')/ départ 3'00'' (2 en 2'40''- 2 en 2'30'')

800m crawl départ 11'20''/ 12'00''

8x100m crawl plaquettes-pull-buoy départ 1'25''(1'10'' ou moins)/départ 1'30''(1'20'' ou moins)

800m crawl départ 11'20''/ 12'00''

16x50m crawl pull-buoy départ 50''

200m souple

### Séance 4 : lundi 23 avril matin : 7 000m

30mn footing à jeun

4x200m 1 par nage (150m éducatifs/50m nage complète)

16x100m crawl tuba (75m moyen-25m soutenu) départ 1'25''/ 1'30''

3x { 200m battements progressif départ 4'15''/ 4'30''

{ 200m 4 nages (25m papillon-75m dos-25m brasse-75m crawl) départ 3'00''/ 3'30''

4x400m crawl départ 5'30''/ 6'00'' (100m soutenu décalé/400m)

6x200m crawl (coulée 8m) départ 2'45''/ 3'00''

600m (100m dos 2 bras/100m crawl respiration 3, 4, 5 temps)

Etirements : 10mn

### Séance 5 groupe eau libre : lundi 23 avril après-midi : 7 400m

Echauffement à sec : 10mn

8x100m R : 10'' (2 crawl-1 battements -1 4 nages)

2x300m crawl plaquettes R : 15'' (deuxième plus vite que 1<sup>er</sup>)

2x300m crawl tuba R : 15'' (deuxième plus vite que 1<sup>er</sup>)

3x { 2x100m crawl allure 5000m départ 1'30''/ 1'40''

{ 200m crawl moyen

{ 3x100m crawl allure 5000m départ 1'30''/ 1'40''

{ 300m crawl moyen

{ 4x100m crawl allure 5000m départ 1'30''/ 1'40''

{ 400m crawl moyen

2x { 4x100m crawl plaquettes allure 5000m moins 1 à 2'' départ 1'25''/ 1'30''

{ 300m crawl pull-buoy

400m palmes (200m crawl retour du bras le long du corps-200m battements)

Etirements : 10mn

### Séance 5 groupe natation course : lundi 23 avril après-midi : 7 000m

Echauffement à sec : 10mn

500m crawl/dos

5x100m 4 nages (1/3/5 départ 1'40''- 2/4 éducatifs départ 2'00'')

500m crawl/brasse

5x100m 4 nages (1/3/5 départ 1'40''- 2/4 jambes départ 2'00'')

10x50m départ 1'10''

- 2 papillon/2dos/2brasse (1- 15m vite/1- 25m vite)

- 4 crawl (1- 15m vite/1- 25m vite/1- 35m vite-1- 50m vite)

6x500m

- 2 crawl départ 6'45''/ 7'15'' (deuxième plus vite que 1<sup>er</sup>)

- 1 papillon/dos palmes (moins de coups de bras possible en papillon)

- 2 crawl pull-buoy départ 6'45''/ 7'15'' (deuxième plus vite que 1<sup>er</sup>)

- 1 papillon/dos palmes (moins de coups de bras possible en papillon)

300m crawl (50m éducatifs/50m nage complète)

2x150m R : 15'' (1 papillon/dos/brasse-1 dos/brasse/crawl)

3x100m spécialité R : 10''  
6x50m au choix apnée maximale  
Etirements : 10mn

### Séance 6 : mardi 24 avril matin : 6 600m

Echauffement à sec : 15mn  
100m 4 nages-200m dos(50m jambes-150m nage complète)- 100m 4 nages-200m brasse(50m jambes-150m nage complète)- 100m 4 nages-200m crawl(50m jambes-150m nage complète)  
200m battements jambes sous l'eau  
200m battements (50m par côté)  
200m ondulations  
200m ondulations (50m par côté)  
24x50m plaquettes-palmes départ 50''  
- 3 papillon progressif de 1 à 3  
- 3 dos moyen  
- 3 crawl progressif de 1 à 3  
- 3 dos moyen  
- 3 papillon soutenu de 1 à 3  
- 3 dos moyen  
- 3 crawl soutenu de 1 à 3  
- 3 dos moyen  
4x800m  
- 1 crawl moyen (50m respiration 2 temps à droite-50m respiration 2 temps à gauche)  
- 1 crawl tuba-pull-buoy aux chevilles  
- 1 crawl élastique  
- 1 crawl (50m minimum de coups de bras-50m minimum d'inspirations)  
6x50m crawl départ 1'00''  
- 2 (15m très vite-35m souple)  
- 2 (25m très vite-25m souple)  
- 2 (35m très vite-15m souple)  
200m souple  
Etirements : 10mn

Groupe eau libre : 15mn nage en mer

### Séance 7 groupe natation course : mardi 24 avril après-midi : 6 800m

Echauffement à sec : 15mn  
200m crawl/dos départ 3'15''  
2x100m dos (25m éducatifs-25m nage complète) départ 1'45''  
4x50m dos palmes départ 50'' (25m vite-25m moyen)  
200m crawl/brasse départ 3'15''  
2x100m brasse (25m éducatifs-25m nage complète) départ 1'45''  
4x50m brasse palmes départ 50'' (25m vite-25m moyen)  
200m crawl/papillon départ 3'15''  
2x100m papillon (25m éducatifs-25m nage complète) départ 1'45''  
4x50m papillon palmes départ 50'' (25m vite-25m moyen)  
200m 4 nages départ 3'15''  
2x100m 4 nages départ 1'45''  
4x50m crawl palmes départ 50'' (25m vite-25m moyen)  
6x300m crawl départ 4'30'' progressif 2 par 2  
4x100m jambes départ 2'00'' (25m ondulations-25m battements)  
6x200m crawl plaquettes-pull-buoy départ 3'00'' progressif de 1 à 6  
2x200m battements dos départ 4'00''  
4x100m crawl plaquettes-palmes vite départ 2'00''  
200m souple  
Etirements : 10mn



### Séance 8 groupe natation course : mercredi 25 avril matin : 7 500m

30mn footing à jeun  
Echauffement à sec : 10mn  
400m crawl/dos pull-buoy  
400m crawl/papillon palmes  
4x100m 4 nages R : 15'' (1 éducatifs-1 nage complète)  
6x50m crawl (15m très vite) départ 1'10''  
- 1 sans pousser au mur  
- 1 deux mains au mur  
- 1 longue coulée  
4x800m  
- 1 départ 11'00''/ 11'40'' (25m papillon-75m crawl)  
- 1 départ 10'30'' palmes (50m papillon-50m crawl)  
8x100m jambes départ 2'00'' (25m vite-75m moyen)  
200m souple  
4x400m crawl départ 5'00''/ 5'30''  
200m souple  
Etirements : 10mn

### Séance 8 groupe eau libre : mercredi 25 avril matin : 7 200m

30mn footing à jeun  
Echauffement à sec : 10mn  
400m crawl respiration 3 temps  
400m crawl accélération sur les virages  
400m crawl (50m temps d'arrêt bras à l'opposé-50m normal)  
6x200m crawl plaquettes-pull-buoy départ 2'45''/ 3'00'' (1 moyen-1 progressif)  
20x100m  
- 5 4nages départ 1'35''/ 1'45''  
- 5 crawl départ 1'20''/ 1'30''  
6x200m crawl R : 30'' allure 5 000m + 10''  
400m jambes  
2x { 4x100m crawl palmes départ 1'10''/ 1'15''  
200m dos  
Etirements : 10mn

### Séance 9 groupe eau libre : mercredi 25 avril après-midi : 11 300m (10 100m)

Echauffement à sec : 10mn  
10x150m R : 10''  
- 2 3 nages au choix  
- 4 matériel au choix  
- 1 crawl relevé tête tous les 10 coups de bras  
- 1 crawl passage sur le dos tous les 10 coups de bras  
- 2 crawl (50m respiration 2 temps à droite/50m respiration 2 temps à gauche/50m allure 5000m)  
4x200m crawl pull-buoy-tuba départ 2'50''/ 3'00'' progressif de 1 à 4  
3x2000m crawl R : 3'00'' allure 5000m + 6''  
- Vincent F (23:40) : 24:36 - 23:39 - 23:27 - Julien A (24:10) : 23:46 - 23:29 - 24:36 - Théo C (24:40) : 24:37 - 24:36 - 24:38  
- Marion C (25:30) : 25:24 - 25:21 - 25:08 - Johanne L (24:50) : 25:28 - 25:21 - 25:08 - Stanislas R (25:30) : 26:14 - 25:53 - 27:19  
- Carmen N (25:30) : 26:56 - 27:12 - 27:36 - Julie C (27:50) : 28:18 - 29:11 - 28:45 - Elise G (26:40) : 29:30 - 29:21 - 29:32  
1000m crawl palmes-tuba (50m retour main le long du corps-150m normal)  
12x50m R : 15''  
- 2 (15m vite/35m moyen)  
- 2 (35m moyen/15m vite)  
200m souple  
10x100m R : 10''  
- 2 (25m papillon/75m crawl)  
- 2 (25m brasse/75m crawl)  
400m crawl pull-buoy chevilles  
Etirements : 10mn

### Séance 10 groupe natation course : jeudi 26 avril matin : 6 700m

Echauffement à sec : 15mn  
500m crawl palmes-tuba (75m normal-25m éducatifs)  
5x100m 4 nages R : 10'' (1 éducatifs- 1 nage complète)  
500m crawl (50m respiration à droite-50m respiration à gauche)  
500m 4 nages par 125m (25m éducatifs/100m nage complète)  
1500m crawl pull-buoy (300m aux chevilles-200m aux cuisses)

3x500m palmes  
- 1 4 nages par 125m  
- 2 crawl progressif  
15x100m 4 nages départ 1'35''  
200m souple  
Etirements : 10mn

#### Séance 10 groupe eau libre : jeudi 26 avril matin : 6 800m

Echauffement à sec : 15mn  
8x100m crawl (50m normal-50m rattrapé)  
16x50m battements départ 55''/1'10''  
400m crawl pull-buoy-élastique respiration 4 temps départ 5'30''/6'00''  
300m crawl pull-buoy-élastique respiration 3 temps départ 4'15''/4'30''  
200m crawl pull-buoy-élastique respiration 2 temps départ 2'45''/3'00''  
100m crawl pull-buoy-élastique respiration 1 temps  
3x { 400m crawl plaquettes moyen R : 30''  
200m dos plaquettes progressif R : 30''  
100m crawl plaquettes vite R : 30''  
20x50m R : 10'' 5 par nage  
- 2 éducatifs  
- 2 (25m minimum de coups de bras/25m normal)  
- 1 (25m vite/25m éducatifs)  
800m crawl palmes (alterner relevé de tête et passage sur le dos)  
Etirements : 10mn

#### Séance 11 groupe natation course : jeudi 26 avril après-midi : 7 200m

Echauffement à sec : 10mn  
10x100m palmes départ 1'30'' (3 crawl/1 papillon/1 dos)  
16x50m crawl départ 50'' progressif de 1 à 4  
200m spé éducatifs  
2x { 4x200m spé départ 3'00'' progressif de 1 à 4  
200m crawl moyen départ 3'30''  
200m 4 nages éducatifs départ 4'00''  
4x200m 4 nages départ 3'15'' progressif de 1 à 4  
200m crawl moyen départ 3'30''  
200mspé éducatifs départ 4'00''  
800m crawl plaquettes-palmes (200m plaquette droite/palme gauche-200m plaquette gauche/palme droite-400m normal)  
Etirements : 10mn

#### Séance 11 groupe eau libre : jeudi 26 avril après-midi : 7 100m

Echauffement à sec : 10mn  
8x250m 1 par nage (100m éducatifs/100m jambes/50m nage complète)  
2x { 4x100m crawl pull-buoy-tuba départ 1'20''/1'30''  
2x50m crawl pull-buoy-tuba soutenu départ 1'00''  
2x200m crawl pull-buoy-tuba (dégager l'épaule) départ 2'45''/3'00''  
6x50m crawl (15m battements très vite/35m battements apnée)  
12x100m R : 10''  
- 1 (25m grand chien/75m crawl)  
- 1 (25m papillon retour des bras sous l'eau/75m crawl)  
400m crawl soutenu  
200m souple  
8x100m crawl départ 1'25''/1'35''  
200m souple  
Etirements : 10mn

#### Séance 12 groupe eau libre : vendredi 27 avril matin : 6 100m

Echauffement à sec : 10mn  
900m pull-buoy (200m crawl/100m papillon/200m crawl/100m dos/200m crawl/100m brasse)  
2x800m crawl  
- 1 accélération aux virages  
- 1 tuba  
6x200m R : 20''  
- 2 ondulations  
- 2 battements dos  
- 2 battements crawl

16x100m crawl départ 1'30''/ 1'40''  
 - 4 (25m moyen/50m soutenu/25m moyen)  
 - 4 (25m soutenu/50m moyen/25m souple)  
 12x50m plaquettes départ 45''  
 - 3 crawl progressif de 1 à 3  
 - 1 dos 2 bras  
 200m souple  
 Nage en mer : 20mn

**Séance 12 groupe natation course : vendredi 27 avril matin : 6 400m**

Echauffement à sec : 10mn  
 800m 4 nages à l'envers par 200m 4 nages (nage complète/éducatifs/nage complète/jambes)  
 2x400m crawl (50m balayage/150m normal/50m éducatifs/150m normal)  
 4x200m 4 nages départ 3'30''  
 16x50m plaquettes-palmes 4 nages départ 50''  
 16x150m  
 - 4 (100m crawl départ 1'35''-50m crawl allure 400m départ 1'00'')  
 - 4 (100m 4 nages départ 1'45''-50m spé vite départ 1'00'')  
 800m moyen au choix

**Séance 13 groupe eau libre : vendredi 27 avril après-midi : 6 500m**

Echauffement à sec : 15mn  
 5x200m crawl R : 10'' (1 nage complète/1 pull-buoy/1 plaquettes/1 palmes/1 nage complète)  
 8x100m R : 15'' (1 4 nages moyen/1 crawl progressif)  
 4x200m crawl R : 15''  
 - 1 (50m allure 5 000m/150m moyen)  
 - 1 (50m progressif/150m amplitude)  
 2x100m crawl allure 5000m départ 1'30''/ 1'40''  
 300m crawl moyen  
 3x100m crawl allure 5000m départ 1'30''/ 1'40''  
 300m crawl moyen  
 4x100m crawl allure 5000m départ 1'30''/ 1'40''  
 500m crawl moyen  
 800m (50m crawl/50m dos)  
 12x50m crawl plaquettes départ 50''  
 - 2 minimum de coups de bras  
 - 1 progressif  
 200m crawl plaquettes  
 300m souple  
 Etirements : 10mn

**Séance 13 groupe natation course : vendredi 27 avril après-midi : 7 200m**

Echauffement à sec : 15mn  
 8x100m départ 1'45'' (25m balayage/75m crawl)  
 4x400m crawl départ 5'30'' (dernier 25m en hypoxie)  
 8x100m départ 1'45'' (25m éducatifs/75m crawl)  
 16x50m 4 nages R : 10'' (1 éducatifs/1 15m vitesse max)  
 4x400m crawl plaquettes-pull-buoy départ 5'30'' (dernier 25m en hypoxie)  
 8x100m palmes R : 15'' (1 battements costal/1 battements dos)  
 16x50m spé départ 1'00'' (1 éducatifs/1 15m vitesse max)  
 Etirements : 10mn

**Séance 14 groupe eau libre : samedi 28 avril matin : 6 100m**

Echauffement à sec : 10mn  
 800m crawl (50m respiration 2 temps droite/50m respiration 2 temps gauche)  
 12x100m 3 nages (1éducatifs/1 plaquettes/1 nage complète)  
 2x { 200m 4 nages départ 2'45''/3'00''  
 100m dos départ 1 '25''/1'35''  
 100m brasse départ 1'35''/1'45'' 1 série nage complète/1 série plaquettes  
 100m crawl  
 200m crawl départ 2'45''/3'00''  
 3x100m crawl progressif départ 1 '25''/1'35''  
 400m (200m crawl moyen/200m crawl plaquettes-palmes)  
 800m crawl/dos (50m jambes/50m nage complète/50m jambes/50m éducatifs)  
 6x50m crawl départ 1'00'' (15m max départ à 1m du mur)  
 4x200m crawl R : 15'' (2 chenille/2 de front)  
 300m souple



Etirements : 10mn

**Séance 14 groupe natation course : samedi 28 avril matin : 6 000m**

Echauffement à sec : 10mn

300m crawl pull-buoy départ 4'30''

2x150m spé départ 3'00'' (50m jambes/50m éducatifs/50m nage complète)

3x100m 4 nages départ 1'45''

6x50m dos palmes départ 45''

300m crawl plaquettes-pull-buoy départ 4'15''

2x150m spé départ 3'00'' (50m éducatifs/50m nage complète/50m éducatifs)

3x100m jambes 4 nages départ 2'00''

6x50m brasse palmes départ 45''

300m crawl plaquettes-pull-buoy-élastique départ 4'15''

2x150m spé départ 3'00'' (50m jambes/50m nage complète/50m jambes)

3x100m 4 nages départ 1'35''

6x50m papillon palmes départ 45''

6x100m crawl plaquettes-palmes départ 2'00'' (1 15m max/1 25m max/1 35m max)

4x200m crawl départ 2'45''

4x100m vite en relais (travail sur 5m avec virages)

500m souple

Etirements : 10mn

**KILOMETRAGE REALISE:**

	Samedi soir	Dimanche matin	Dimanche soir	Lundi matin	Lundi soir	Mardi matin	Mardi soir	Mercredi matin	Mercredi soir	Jeudi matin	Jeudi soir	Vendredi matin	Vendredi soir	Samedi matin	Total
Groupe natation course	7km	7,2km	8,1km	7km	7km	6,6km	6,8km	7,5km	Repos	6,7km	7,2km	6,1 km	7,2km	6km	<b>88,5km</b>
Groupe demi-fond	7km	7,2km	8,1km	7km	7,4km	6,6km	Repos	7,2km	11,3km	6,8km	7,1km	6,4km	6,5km	6,1km	<b>94,7km</b>

**SUIVI DE L'ETAT DE FATIGUE ET DE LA PERCEPTION DE L'EFFORT :**

Il a été demandé à chaque nageur d'attribuer une note sur son état de forme et sa perception de l'entraînement avant et après chaque séance. Cette démarche avait pour but de suivre au jour le jour l'évolution du groupe.

Il est important que l'athlète puisse exprimer son ressenti, d'estimer les temps forts et les temps faibles de son action, de différencier ce qui est dur de ce que l'on n'aime pas. Verbaliser ne serait-ce que par un mot sa pratique est un premier pas l'appropriation de ses actes. Replacer le nageur au centre du projet et du dispositif mis en place, c'est le rendre à la fois « auteur et acteur » de sa performance.

Chaque note était donnée sur une échelle de 10 points.

Voir les profils collectifs et individuels en annexe.



# BILAN DE STAGE

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions nous permettant de tenir l'objectif du stage.

Le travail fourni a été de très grande qualité et le groupe s'est comporté de façon irréprochable durant toute la durée du séjour. Tous les nageurs avaient parfaitement intégré la spécificité de cette action et ont fait preuve d'une grande motivation et de qualités psychologiques indispensables dans ce domaine de l'endurance qui réclame une sensibilité et une humilité particulière. Chaque séance nous a apportés son lot de satisfaction même si certains ont eu du mal à rentrer dans l'action suite aux incertitudes liées aux résultats des compétitions nationales passées. Ils ont su gérer avec justesse les temps de récupération et respecter les règles de vie en collectivité dans la bonne humeur.

Cependant, du chemin reste à faire pour comprendre que les activités hors des bassins (ex : footing) est aussi une composante du développement aérobie. La préparation physique reste encore un domaine en retrait dans l'entraînement et ce serait une erreur que de considérer que la pratique d'endurance réclame moins d'attention dans la préparation physique. Le coût énergétique est un facteur limitant et il est intimement lié aux paramètres physiologiques et à ceux physiques afin de vaincre les résistances.

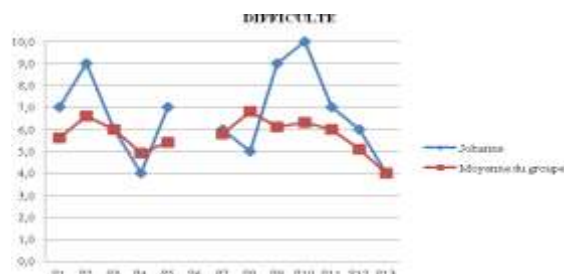
Cette initiative régionale fut donc une totale réussite et a démontré qu'il existait un véritable secteur de performance à dynamiser pour l'avenir de notre élite en 1/2 fond et en eau libre.

Guillaume et Fabienne sont à remercier pour leur entier investissement et dévouement durant ce stage.

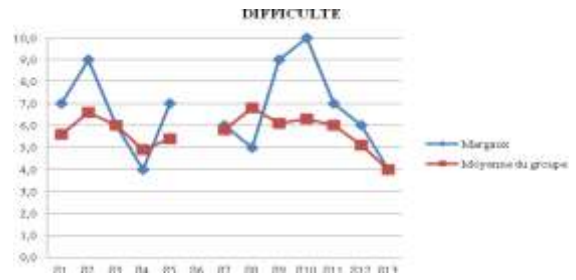
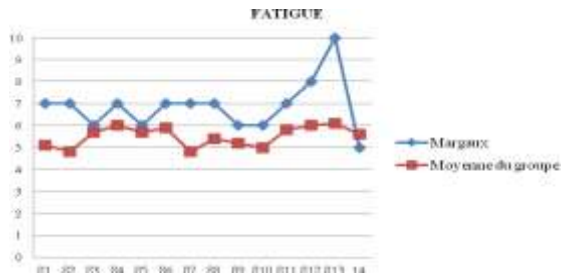


## SUIVI DE L'ETAT DE LA PERCEPTION DE LA DIFFICULTE DES SEANCES ET DE LA FATIGUE

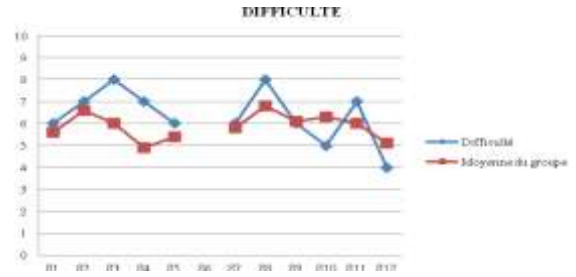
LAIZEAU Johanne	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	6,0	4,0	6,0	7,0	5,0	5,0	4,0	6,0	6,0	5,0	7,0	8,0	7,0	6,0
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	7,0	9,0	6,0	4,0	7,0		6,0	5,0	9,0	10,0	7,0	6,0	4,0	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



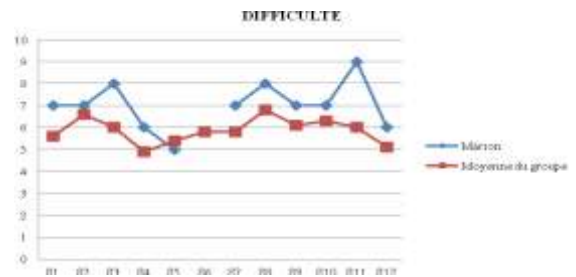
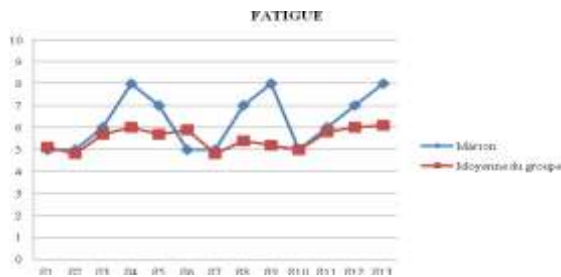
VERGER GOURSON M.	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	7	7	6	7	6	7	7	7	6	6	7	8	10	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	7,0	9,0	6,0	4,0	7,0		6,0	5,0	9,0	10,0	7,0	6,0	4,0	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



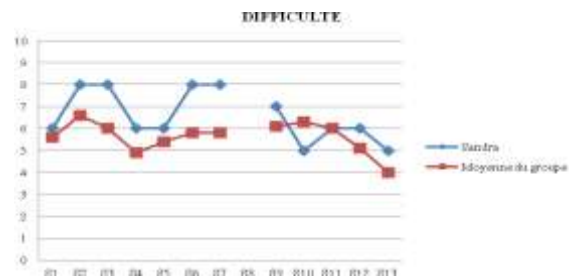
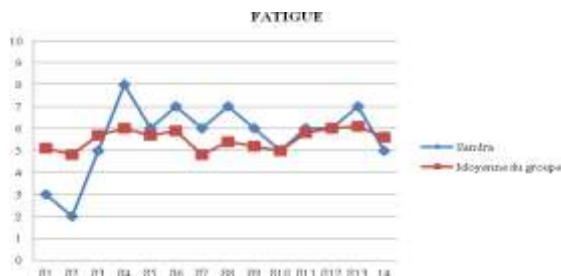
NEBUS Carmen	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
Fatigue	6	6	6	7	7	6	5	5	5	6	6	6	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1
Difficulté	6	7	8	7	6		6	8	6	5	7	4	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	



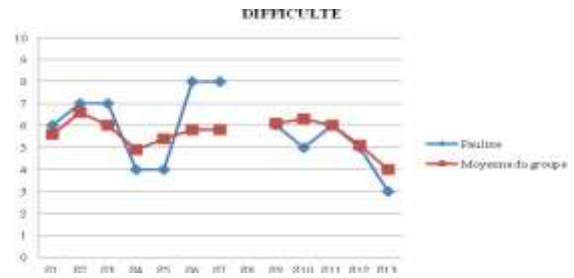
COUEGNAS Marion	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
Fatigue	5	5	6	8	7	5	5	7	8	5	6	7	8
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1
Difficulté	7	7	8	6	5		7	8	7	7	9	6	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	



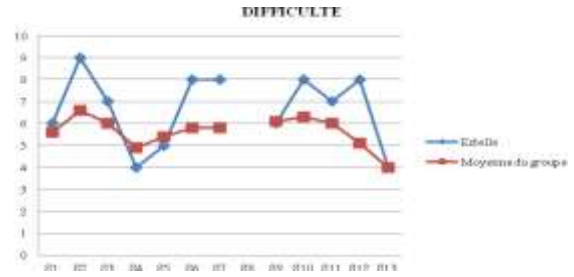
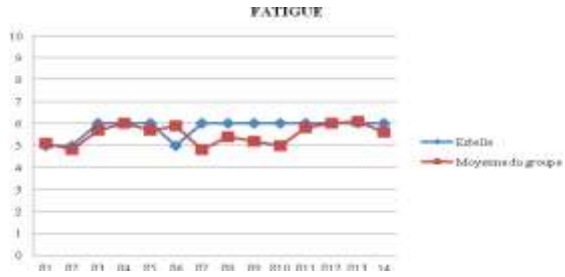
DODET Sandra	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	14
Fatigue	3	2	5	8	6	7	6	7	6	5	6	6	7	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	6	8	8	6	6	8	8		7	5	6	6	5	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



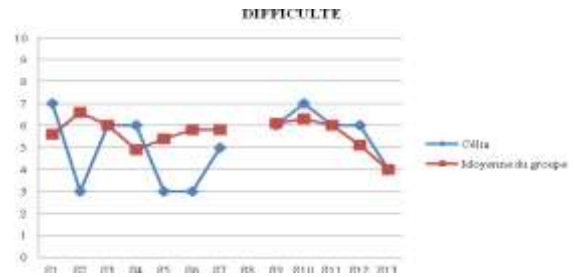
GAGNADOUX Pauline	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	14
Fatigue	8	5	6	7	7	5	6	6	6	6	6	6	6	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	6	7	7	4	4	8	8		6	5	6	5	3	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



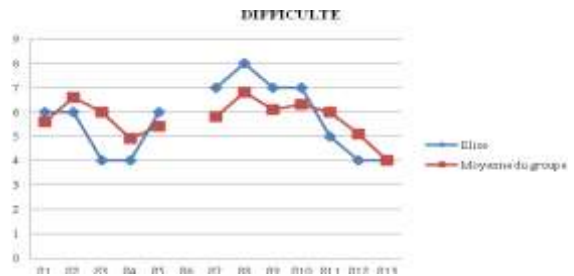
PRIOVILLE Estelle	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	6	9	7	4	5	8	8		6	8	7	8	4	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



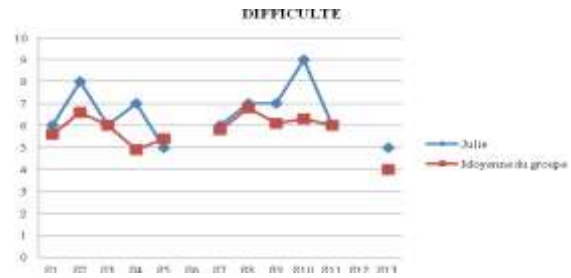
HUBERT Cécilia	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	6	5	8	4	6	7	4	4	3	4	7	5	7	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	7	3	6	6	3	3	5		6	7	6	6	4	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



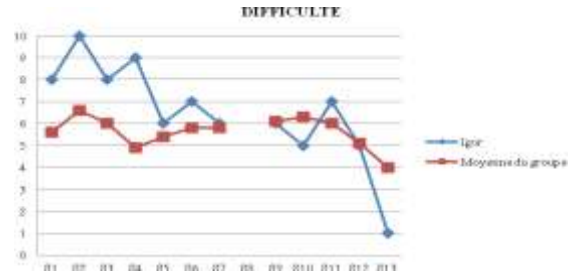
GOUARIN Elise	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	5	5	7	8	6	7	6	6	6	6	7	7	6	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	6	6	4	4	6		7	8	7	7	5	4	4	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



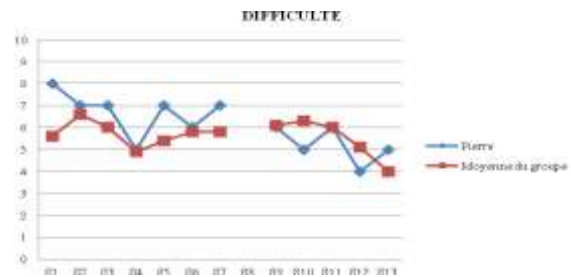
CHEDRAWI Julie	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	6	5	6	7	5	9	6	6	6	6	6	6	9	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	6	8	6	7	5		6	7	7	9	6		5	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0		9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0		1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0		4,0	



DUPUIS Igor	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	9	9	8	8	8	8	7	7	7	5	7	8	7	7
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	8	10	8	9	6	7	6		6	5	7	5	1	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



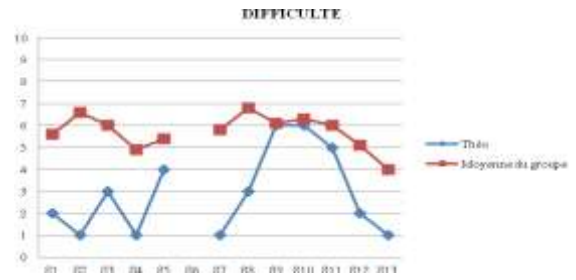
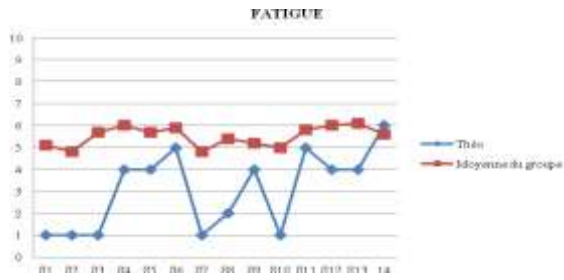
ROUAULT Pierre	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	7	6	8	7	7	7	6	5	5	6	5	7	6	7
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	8	7	7	5	7	6	7		6	5	6	4	5	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



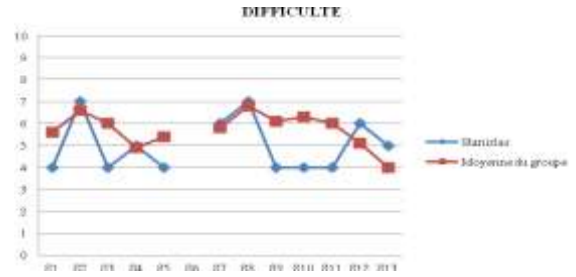
BOUCHERIE Louis	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	9	7	8	8	7	7	7	6	5	6	6	7	7	8
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	7	10	7	8	7	5	6		6	7	7	8		
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0		
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0		
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1		



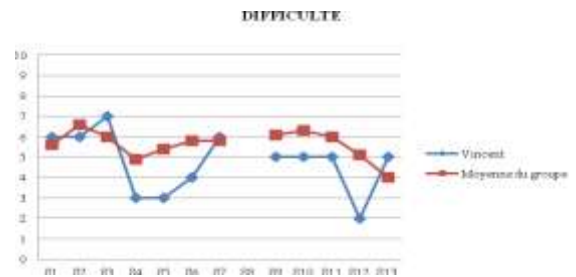
CACHEUX Théo	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	1	1	1	4	4	5	1	2	4	1	5	4	4	6
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	2	1	3	1	4		1	3	6	5	2	1		
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



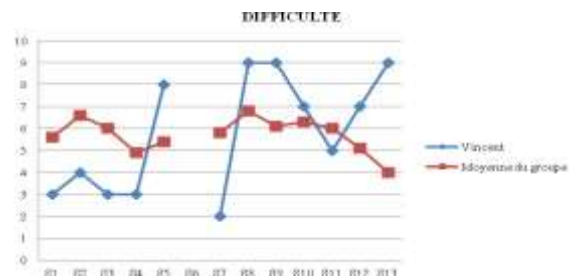
RAZCYNSKI Stanislas	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	6	5	5	4	5	5	3	5	5	3	5	4	4	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	4	7	4	5	4		6	7	4	4	4	6	5	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



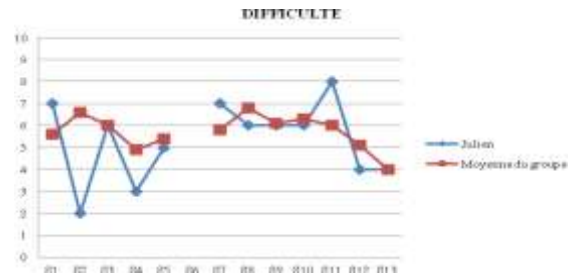
TABOGA Vincent	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	6	6	7	3	3	4	6		5	5	5	2	5	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



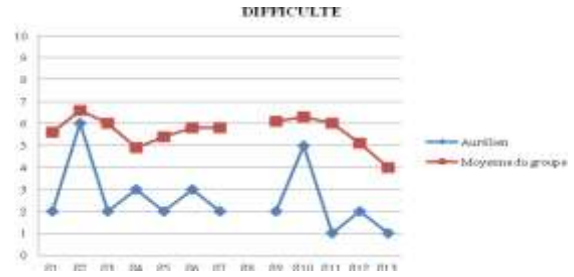
FRAYSSE Vincent	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	5	7	6	5	7	6	3	5	6	8	8	4	5	8
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	3	4	3	3	8		2	9	9	7	5	7	9	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



AROT Julien	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	2	4	8	8	7	7	5	6	8	7	7	8	8	8
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	7	2	6	3	5		7	6	6	6	8	4	4	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0		8,0	9,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0		1,0	3,0	2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4		5,8	6,8	6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



<b>BERNIER Aurélien</b>	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	2	6	2	3	2	3	2		2	5	1	2	1	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	



<b>VEYSSIERES Nicolas</b>	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Fatigue	3	5	4	2	3	6	4	7	1	6	5	7	6	5
Maximum du groupe	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	5,0
Minimum du groupe	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Moyenne du groupe	5,1	4,8	5,7	6,0	5,7	5,9	4,8	5,4	5,2	5,0	5,8	6,0	6,1	5,6
Difficulté	2	6	5	3	5	3	4		4	4	4	2	1	
Maximum du groupe	8,0	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	8,0		9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	
Minimum du groupe	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	3,0	1,0		2,0	4,0	1,0	2,0	1,0	
Moyenne du groupe	5,6	6,6	6,0	4,9	5,4	5,8	5,8		6,1	6,3	6,0	5,1	4,0	

