

# STAGE ½ FOND – EAU LIBRE À PIOMBINO (ITALIE)

DU 20 AU 27 AVRIL 2014

## CIF - NATATION

### Composition de la délégation :

Chef de délégation : Noëlle HAMON

Encadrement : Fabienne CHARLOPIN, Jacky BROCHEN, Karim BOUSSALEM



Filles		Garçons	
ANNE Emilie	AS Plessis-Savigny	BARSANTI Flavio	AS Plessis-Savigny
CHALACA GUERREIRO Laura	Nogent N94	CACHEUX Théo	Nogent N94
COSTES Aurore	Nogent N94	BERNARDINI Mathieu	SFOC
DELCAMP Chloe	CN Poissy	BOURSAC CERVERA Thomas	Lagardère Paris Racing
GAGNADOUX Pauline	CN Melun Val de Seine	CHAFFARD Clément	Cergy Pontoise Natation
MATHIERE Aurélie	SCA 2000 Evry	CHENITI Anis	CN Poissy
PALAUX Oksana	Nogent N94	CHOPINEAU Hugo	SN Versailles
POULAIN Mélanie	Nogent N94	DHENNIN Marc	SN Versailles
REBOUL Alice	CN Paris	DOLINAR Robin	AS Plessis-Savigny
SECRETSTAT Jessica	AS Plessis-Savigny	GUILLOT Remy	Lagny-sur-Marne Natation
		LESPRIT Paul	U.S Créteil Natation
		MARGONTY Lucas	CN Viry-Châtillon
		MARTIN Clément	CNO St Germain-en-Laye
		OLIVA ENZO	AS Plessis-Savigny
		RABIER Corentin	CNO St Germain-en-Laye
		RACZYNSKI Stanislas	CN Melun Val de Seine
		ROUBIOL Titouan	AC Pontault-Roissy
		VERGNE Matthieu	CNO St Germain-en-Laye
		WAMSTER Antoine	SN Versailles



### Modalités du déplacement :

La participation financière est fixée à 120 € par nageur (se).

Départ le dimanche 20 avril 6h50 Orly sud, RDV à 4h45 – retour dimanche 27 avril 10h40 Orly sud.

Une convocation sera adressée individuellement aux personnes concernées. En prévision de ce déplacement à l'étranger, il est demandé aux parents de faire le nécessaire pour obtenir pour leur enfant la carte vitale européenne.

A compter du 2 avril, tout désistement entraînera le paiement des pénalités encourues par les intéressés.

## **Stage demi-fond à Piombino (Italie) du 20 au 27 avril 2014.**

Une sélection de 29 nageurs du Comité Ile de France composée de 10 filles et 19 garçons majoritairement âgés de 15 à 17 ans avait rendez-vous à Orly le dimanche 20 avril 2014 à 4h50 pour s'envoler vers Pise à 1h40 de vol de Paris. C'est la plus grosse sélection depuis que ce stage regroupant les nageurs d'eau libre et de demi-fond est proposé par le Comité Régional pour les vacances de printemps. Notre destination finale, Piombino est à 1h15 de l'aéroport mais nous ne quitterons pas Pise sans faire un détour pour une visite surprise de la place des miracles, place bien nommée où se trouve la Tour de Pise qui au demeurant n'est pas le seul monument penché de cette place.

C'est donc vers 11h30 que nous arrivons à destination, le Residential Resort Poggio all'Agnello, une résidence hôtelière 3 \* très récente où les jeunes seront répartis dans 9 appartements, vastes et tout équipés pouvant accueillir de 2 à 4 personnes dans un environnement paysager spacieux avec à notre disposition un bassin extérieur de 50m, deux salles de musculation, terrains de foot, tennis, parcours sportif.

Après un emploi du temps un peu perturbé le lundi, nos journées sont rythmées par les heures d'entraînement et s'organisent en général de la manière suivante :

8h30, petit-déjeuner

9h-10h30 musculation ou footing avec Karim

11h30-13h30 séance d'entraînement dans les 4 lignes d'eau qui nous sont réservées,

13h45 repas, sieste puis activités libres ou encadrées l'après-midi

18h-20h30 séance d'entraînement dans les 4 lignes d'eau qui nous sont réservées

20h45, dîner

Nous avons eu de la chance avec une météo favorable, soleil toute la semaine mais beaucoup de vent (les arbres plantés ont besoin de pousser). Même si les soirées sont encore fraîches en cette saison, l'eau du bassin était très correctement chauffée. Nous avons bien sûr apprécié la qualité de l'hébergement mais avons regretté de ne pas être regroupés dans un même bâtiment.

Si le buffet à volonté permet à certains de satisfaire leurs gros appétits, les repas des premiers jours étaient monotones, tomates concombre et salade à assaisonner nous-mêmes, pâtes mais une seule variété, riz, sauce tomate et parmesan, pomme ou orange tous les midis et une part de gâteau le soir : peu ou pas de viande, pas de laitage. Heureusement les petits déjeuners étaient conformes à notre attente et nous nous souviendrons des pizzas du jeudi soir avec en dessert une pizza au Nutella. Espérons que l'amélioration apportée les 2 derniers jours après notre réclamation profitera aux prochains stages.

Nous ne sommes allés à la mer qu'une seule fois, le jeudi matin, car la plage la plus proche est située à une demi-heure à pied de la résidence, un site exceptionnel et sauvage qui profite de la proximité d'un centre archéologique protégé, la cité étrusque de Populonia. Finalement tout le monde est allé à l'eau malgré les inquiétudes du départ, heureux après tout de s'ébattre dans les vagues ou de nager un peu.

Nous remercions les nageurs pour leur ponctualité, leur implication et leur bonne humeur malgré l'intensité de l'effort demandé. Un grand merci également aux trois entraîneurs Fabienne Charlopin (SN Versailles), Karim Boussalem (US Créteil) et Jacky Brochen (CD93) qui dans une grande cohésion ont su partager leurs expériences respectives pour les mettre au service des nageurs.

Retour à Paris le dimanche 27 avril au matin après un départ de la Résidence à 5h30. Les nageurs auront très bientôt l'occasion de se retrouver et nous leur souhaitons des résultats à la hauteur des efforts accomplis pendant ce stage.

**Noëlle HAMON**  
**Chef de Délégation**



## Planning Général de la semaine

Jours	P-Dj	Entraînement	Lignes	Déjeuner	Entraînement	Lignes	Dîner
dimanche 20 avril 2014	Arrivée « Pisa Airport » à 8h30 - Visite de la Tour de Pise en bus - arrivée sur le site à 11h30			11h45	13h-15h30	4	19h30
lundi 21 avril 2014	6h30	7h30 - 9h30	4	11h45	13h-15h30	4	19h30
mardi 22 avril 2014	8h30	11h30 - 13h30	4	13h45	18h - 20h30	4	20h45
mercredi 23 avril 2014	8h30	11h30 - 13h30	4	13h45	18h - 20h30	4	20h45
jeudi 24 avril 2014	8h30	11h30 - 13h30	4	13h45	18h - 20h30	4	20h45
vendredi 25 avril 2014	8h30	11h30 - 13h30	4	13h45	18h - 20h30	4	20h45
samedi 26 avril 2014	8h30	11h30 - 13h30	4	13h45	18h - 20h30	4	20h45
dimanche 27 avril 2014	Depart 5h30 from Poggio by bus with a packed breakfast for a flight at 9h						

**Dimanche 20 avril 2014 : Visite du site de la tour de Pisa !**



**Dimanche 20 avril 2014 vers 11h30 arrivée au POGGIO ALL'AGNELLO COUNTRY AND BEACH RESIDENTIAL RESORT situé à environ 9 kilomètres de PIOMBINO**





Saison 2013/2014	1	<b>Sélection CIF Natation Piombino 2014</b>		Bassin :	<input type="checkbox"/> 25m
Macrocycle N°	0	Mésocycle N° :	0		<input checked="" type="checkbox"/> 50m
Semaine N°	0	Microcycle :	0	<b>Stage Piombino</b>	
F	Séance du :		dimanche 20 avril 2014		
				jour	1

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1 13h30 à 15h30 4 lignes	Séance =	1	1	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
		0,6		<b>Base : entraînement tous ensemble.</b>											
				1- 6 x 100m 4 Nages à l'envers		0,4	0,2								0,6
1,8				2- 6 x 300m P.B. Crawl Impairs Resp. 2 Tps / Pairs Resp. 3 Tps R = 20"			1,8								1,8
				3- Jambes = 4 x $\begin{cases} 25m \text{ Tête hors de l'eau} \\ 75m \text{ Tête dans l'eau} \end{cases}$										0,1	0,1
	0,4						0,3								0,3
															0,0
		1,2		4- 6 x 200m en $\begin{cases} * \text{ Impairs} = 50m \text{ Crawl Progressif} + 50m \text{ Dos moyen} \\ * \text{ Pairs} = 50m \text{ Crawl Progressif} + 50m \text{ Brasse moyen} \end{cases}$			0,3	0,3							0,6
							0,3	0,3							0,6
															0,0
			1,0	5- Palmes = 2 x 500m Crawl en * 1er >> 2 relevés de tête / 50m * 2ème >> 50m "Tps arrêt en opposition" / 50m ResP de 2 à 6 Tps			0,5								0,0
							0,2	0,2	0,1						0,5
															0,0
		0,8		6- Educ. = 8 x 100m Crawl chenille 4/4 ou 2/2 Chgr 1er			0,7							0,1	0,8
															0,0
		0,2		7- $\begin{cases} * 100m \text{ 4 Nages} \\ * 100m \text{ 2 Nages au choix} \\ * 100m \text{ en Spé} \gg 50m \text{ Jambes} + 50m \text{ N.C.} \\ * 100m \text{ en Spé} \gg 50m \text{ Educatif choix} + 50m \text{ N.C.} \end{cases}$			0,2								0,2
		0,2					0,2								0,2
	0,1	0,1					0,2								0,2
		0,1	0,1				0,2								0,2
1,8	0,5	3,2	1,1	6,6			6,6	0,6	5,1	0,7	0,0	0,0	0,0	<input type="checkbox"/> 2	6,6
27,3	7,6	48,5	16,7	<< < %	6,6			9,1	77,3	10,6	0,0	0,0	0,0	3,0	100



Saison 2013/2014 1				Sélection CIF Natation Piombino 2014										Bassin : <input type="checkbox"/> 25m <input checked="" type="checkbox"/> 50m					
Macrocycle N° 3				Mésocycle N° : x		Stage 1/2 Fond - Eau Libre										Stage Piombino jour 2			
Semaine N° 1				Microcycle : y		Séance N° 1 7h30 à 9h30 4 lignes										Séance = 1 2			
K				Séance du : lundi 21 avril 2014		Z1 Z2 Z3 Z4 Z5 Z6 Z7 Total													
Bras	Jbes	N.C.	Educ.			Séance N° 2 13h30 à 16h00 4 lignes										Séance = 2 3			
Base : entraînement par groupes.																			
				1-	* 800m 4 Nages par * 200m en crawl / dos / pap / Brasse	0,6	0,2										0,8		
0,2	0,2	0,2	0,2		* en 50m N.C. / 50m Educatifs / 50m P.B. / 50 Jambes												0,0		
		0,1	0,1		* 4 x 50m R = 10" en 50m godille + 50m progressifs	0,1	0,1										0,2		
		1,2			3 x 400m R = 30" nagés en :		1,0										1,0		
				2-	* 100m 2/4Tps + 100m 5Tps + 100m 7Tps + 100m 1à2 inspir. /25m												0,0		
					* 50m 25m 1 bras w propulsion 25m l'autre / 50m W coordination												0,0		
					* Crawl, (Virages 1 = 2 ondul / 2 = 3 / 3 = 4 / 4 = 5 odul. ) x2											0,2	0,2		
		0,5	0,1		* 4 x 150m R = 20" en 6 cycles Max en Pap le reste Crawl facile		0,5									0,1	0,6		
		0,3	0,1	3-	Palmes * 4 x 100m R = 20" en 8 cycles Max en Pap le reste Crawl facile		0,3									0,1	0,4		
		0,1	0,1		* 4 x 50m R = 20" en 10 cycles Max en Pap le reste Crawl facile	0,1										0,1	0,2		
			0,4														0,4		
			0,4	4-	6 x { 1/4 educ pap br Pap projection br 1 ondul 1 cis		0,4										0,4		
			0,4		200m 4 Nages 2/4 educ dos cr Dos 25 1 br 25 l'autre cr rattr.		0,4										0,4		
			0,4		5/ pap br vite dos cr ez 6/ dos cr vite pap br ez		0,2	0,2									0,4		
																	0,0		
0,6					1er Pull z2 bien nagé - belle technique		0,6										0,6		
		0,6		5-	3 x 600m en 2ème 75m vite / 75m bien nagé belle technique	0,3		0,3									0,6		
		0,6			3ème 25m Max / 25m Dos / 50m Crawl bien nagé- belle technique	0,45									0,15		0,6		
					1: 2x100 4n faces	0,2											0,2		
	0,6			6-	3 x 200m Jbes 2: 25 apnée ondul 75 batt dos	0,15										0,05	0,2		
					Palmes 3: 50 batt gainage the 50 tête ss l'eau	0,2											0,2		
0,8	0,8	4,0	1,4		7,5	2,1	3,7	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7	7,0		
10,7	10,7	53,3	18,7		<< < %	30,0	52,9	7,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	100	100		
2,6	1,3	7,2	2,5		13,6	Kilométrage réalisé dans le Stage					%>	2,7	8,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,9	13,6
J																			
Bras	Jbes	N.C.	Educ.			Séance N° 2 13h30 à 16h00 4 lignes										Séance = 2 3			
Base : entraînement par groupes.																			
		1,2		1-	1200m en 2 x { 200m Crawl & Dos mélangés / 100m 4 Nages	0,4	0,2										0,6		
					{ 100m Crawl & Dos mélangés / 200m 4 Nages	0,2	0,4										0,6		
		0,8	0,8		* 400m 4 Nages en 50m entier Easy / 50m 25m par bras+++		0,8	0,6	0,2								1,6		
		0,8		2-	* 200m Crawl objectif amplitude Max hors de l'eau Resp. 5tps } D = 9'45"		0,8										0,8		
																	0,0		
				3-	Jambes & Palmes =												0,0		
	0,9				9 x { 50m sur le Dos mains poitrine en Ondulations W Amplitude Max & ++		0,2	0,3									0,5		
					{ 50m jambes en costale "godilles" avec la main qui est devant		0,5										0,5		
																	0,0		
		0,6		4-	6 x 100m Crawl au train D = 1.30" + 15" transition			0,6									0,6		
		0,6			600m par 200m 4 Nages enchaînés D = 9'45"		0,3	0,3									0,6		
		0,6			N.C. { 12 x 50m Crawl allures variées D = 40"/45"/50" + 15" transition		0,3	0,3									0,6		
		0,6			{ 600m en 100m 4 Nages / 100m Dos		0,3	0,3									0,6		
																	0,0		
		0,4	0,2	5-	600m en Drafting Nage facile * W longues coulées (3-4 nageurs)	0,4	0,2										0,6		
					* Changer de 1ers chaque 200m												0,0		
																	0,0		
																	0,0		
0,0	0,9	5,6	1,0		7,5	1,0	3,9	2,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5		
0,0	12,0	74,7	13,3		<<< %	Kilométrage Journée = 15,0					13,3	52,0	32,0	2,7	0,0	0,0	0,0	100	
2,6	2,2	12,8	3,5		21,1	Kilométrage réalisé dans le Stage					3,7	12,7	3,6	0,2	0,0	0,0	0,9	21,1	

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1 11h30 à 13h30 4 lignes				Séance =	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total							
				<b>Base : entraînement par groupes.</b>																			
		0,1	0,3	1- 2 x 400m 4 Nages { * 1er en 75m Rattrappés choix + 25m N.C. * 2ème en 75m Jambes + 25m N.C.												0,3	0,1						0,4
	0,3	0,1														0,3	0,1						0,4
																							0,0
0,4				2- 6 x 200m Crawl { * 1er P.B normal Resp. 3Tps * 2ème P.B normal en insistant sur le W d'appuis * 3ème P.B aux cheville pour favoriser le W de gainage													0,4						0,4
0,4				= 2'50" ou 3'00"													0,4						0,4
0,4																	0,4					0,4	
																						0,0	
		0,8		3- 3 x 800m Crawl { 1er 200m Moyen + 400m Soutenus + 200m Moyen D = 10'30" ou 11'00" { 2e 200m Soutenus + 400m Moyen + 200m Soutenus ou 11'30" { 3e 100m Mini Cps de bras + 100m Nage normale													0,4		0,4				0,8
		0,8															0,4		0,2	0,2		0,8	
		0,4	0,4														0,8					0,8	
																						0,0	
			0,6	4- Palmes 600m en Dos en { * 50m Rattrappés en Opposition * 50m coulées d'au moins 15m * 50m Retour Bras lents & relâchés													0,6						0,6
																						0,0	
																						0,0	
		1,0		5- 5 x 400m Crawl { Moyen en variant les retours de bras d'un 400m à l'autre D = 5'45" / 6'00" / 6'15"															1,0				1,0
			1,0														1,0					1,0	
																						0,0	
0,6				6- Plaquettes P.B. = 6 x 100m en 2 Crawl / 1 Dos R = 15"													0,6						0,6
																						0,0	
1,8	0,3	3,2	2,3	7,6				1,8	4,0	1,0	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0	7,6							
23,7	3,9	42,1	30,3	<<< %				23,7	52,6	13,2	7,9	2,6	0,0	0,0	0,0	100							
4,4	2,5	16,0	5,8	28,7	<b>Kilométrage réalisé dans le Stage</b>				5,5	16,7	4,6	0,8	0,2	0,0	0,9	28,7							

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 2 18h00 à 20h30 6 lignes				Séance =	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total								
				<b>Base : entraînement par groupes.</b>																				
		0,4	0,2	* 4 x 150m en 100m Crawl + 50m éducatifs 4 Nages												0,6						0,6		
	0,2	0,2		1- * 4 x 100m en 50m Crawl + 50 Jambes 4 Nages												0,4							0,4	
		0,2		* 4 x 50m en 25m Crawl + 25m 4 Nages												0,1	0,1						0,2	
0,8				2- Bras = { * 4 x 100m Crawl Plaquettes & P.B. avec 25m très vite décalé													0,6				0,2	0,8		
0,4				2 x { * 4 x 50m Crawl Plaquettes en 25m rattrappés cuisse + 25m normal													0,4					0,4		
0,4				* 2 x 100m plaq 12 cycles soutenus amplitude Max le reste en dos													0,2		0,2			0,4		
0,1	0,4			3- 20 x 100m { 1 cr pull / 4 Jbes Dép P.B. = 1: 1"35 - 2: 1"30 - 3: 1"25 - 4: 1"20 2 cr pull / 3 Jbes Dép Jbes = 4: 1"55 - 3: 1"50 - 2: 1"45 - 1: 1"40 3 cr pull / 2 Jbes Gr 2 idem avec + 5 4 cr pull / 1 Jbes Gr 3 idem gr 2 avec palmes													0,1		0,4			0,5		
0,2	0,3																0,2		0,3		0,5			
0,3	0,2																0,3		0,2		0,5			
0,4	0,1																0,4		0,1		0,5			
			0,2	0,1	4- Vitesse = 6 x 50m D = 1'10" { 1x 15m Max dp eau ss mur 1 x 20m dép eau avec coulée 1 x 25m dp plonge.												0,2						0,1	0,3
																							0,0	
		0,6		2 séries dont { 300m 4n mixte educ. Définis en 50m educ + 25m bien nagé													0,6						0,6	
		0,4		5- 1 en N.C. { 4 x 100m D=1'40" en 2 x { * (25 pap soutenu + 75 dos nor) * (25 br soutenu + 75 cr nor.)													0,3					0,1	0,4	
		0,4															0,3				0,1	0,4		
																						0,0		
1,0				6- P.B. Crawl = { 300 cr pull / 2x50 cr nc MM + 200 cr pull / 2x50 cr nc MM + 100 cr pull / 2x50 cr nc MM + 100 rec au choix													0,5		0,2				0,7	
				Gr 1 300 à 4'00 + 2x50 à 50" - 200 à 2'45 2x50 à 45" - 100 à 1'30 2x50 à 40"												0,1	0,1		0,1				0,3	
				Gr 2 300 à 4'00 + 2x50 à 50" - 200 à 3'00 2x50 à 45" - 100 à 1'30 2x50 à 40"																			0,0	
				Gr 3 500m au choix en R.A.																		0,0		
																						0,0		
3,6	1,0	1,8	0,1	6,5				0,4	4,1	0,0	1,3	0,2	0,0	0,5	6,5									
55,4	15,4	27,7	1,5	<<< %	<b>Kilométrage Journée = 6,5</b>				6,2	63,1	0,0	20,0	3,1	0,0	0,7	100								
8,0	3,5	17,8	5,9	35,2	<b>Kilométrage réalisé dans le Stage</b>				5,9	20,8	4,6	2,1	0,4	0,0	1,4	35,2								



Saison 2013/2014	1	<b>Sélection CIF Natation Piombino 2014</b>		Bassin :	<input type="checkbox"/> 25m
Macrocycle N°	3	Mésocycle N° :	x	<input checked="" type="checkbox"/> 50m	
Semaine N°	1	Microcycle :	y	Stage Piombino	Jour
J		Séance du :	<b>mercredi 23 avril 2014</b>		4

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1 11h30 à 13h30 4 lignes	Séance =	1	6	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
		0,4	0,2	<b>Base : entraînement en mer, tous ensemble.</b>											
	0,3	0,3		1- * 600m en 2 x (100m N.C. + 50m "multi godilles" 1 Crawl / 1 Dos)				0,6							0,6
			0,2	* 3 x 200m 4 Nages en 25m Jambes "étirées" + 25m N.C.				0,4	0,2						0,6
				* 200m Crawl & Dos par 50m Educatifs "devant / derrière / traction"				0,2							0,2
		1,2		2- * 4 x 300m progressifs par 100m + V de 1 à 3 D = 4'00" (4'15")					0,4	0,4	0,4				1,2
			0,2	* 200m en 50 "raclant l'eau" / 50m "indéxé" Récupération				0,2							0,2
		0,8		* 4 x 200m 4 Nages Envers soutenus D = 3'15" (ou 3'20"/3'25")						0,8					0,8
		0,2		* 200m en crawl / Dos mélangés Récupération				0,2							0,2
			0,7	* 20 x 50m Palmes en $\left\{ \begin{array}{l} 7 > \text{Crawl 1 ondulation rythmée} \\ 3 > \text{Pap. 1bras + 2bras sans resp. + autre bras + 2 bras...} \end{array} \right.$						0,7					0,7
			0,3						0,3						0,3
				3- Plaquettes P.B. "pieds croisés" =											0,0
		1,2		3 x $\left\{ \begin{array}{l} * 400m \text{ lents en "D.P.C." Hyp. 7Tps (4 apnée + 3 expir. forcée) D = 6'15"} \\ * 2 x 50m \text{ Vite en 30m pieds croisés + 20m prédominance Jbes D = 1'00"} \end{array} \right.$					1,2						1,2
		0,3										0,3			0,3
			0,6	4- TUBA = 600m faciles W de godilles				0,6							0,6
			0,1	5- 4 à 6 x 15m Educatifs Départs virages + reprise de nage R = 30"										0,1	0,1
															0,0
															0,0
0,0	0,3	4,4	2,3	7,0				2,2	2,1	1,9	0,4	0,3	0,0	0,1	7,0
0,0	4,3	62,9	32,9	<<< %				31,4	30,0	27,1	5,7	4,3	0,0	1,4	100
8,0	3,8	22,2	8,2	42,2	<b>Kilométrage réalisé dans le Stage</b>			8,1	22,9	6,5	2,5	0,7	0,0	1,5	42,2

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 2 18h00 à 20h30 6 lignes	Séance =	2	7	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
		0,2	0,2	<b>Base : entraînement par groupes.</b>											
		0,2	0,2	1- 4 x 200m en $\left\{ \begin{array}{l} 200m \text{ Crawl Amplitude} + 200m \text{ Jambes 4 Nages} \\ 200m \text{ Dos Amplitude} + 200m \text{ Jambes Crawl} \end{array} \right.$				0,3	0,1						0,4
															0,0
		0,5							0,2	0,2	0,1				0,5
		0,5		2- 30 x 50m progressifs de 1 à 5 > $\left\{ \begin{array}{l} * 10 \text{ P.B. seul D = 45" (50")} \\ * 10 \text{ Plaquettes D = 45" (50")} \\ * 10 \text{ Plaq. P.B. D = 45" (50")} \end{array} \right.$					0,2	0,2	0,1				0,5
		0,5							0,2	0,2	0,1				0,5
			0,3	3- Palmes & Tuba = 900m > 100m Crawl + 100m Brasse Batts + 100m Crawl opposition				0,9							0,9
															0,0
			1,2	4- 1 série N.C. & $\left\{ \begin{array}{l} * 3 x 200m \text{ Crawl progressifs de 1 à 3 D = 2'45" / 3'00"} \\ * \text{Pause} \end{array} \right.$							0,6	0,6			1,2
				1 série avec Palmes $\left\{ \begin{array}{l} * 2 x 200m \text{ Crawl Chronos très vite D = 3'15" / 3'45"} \\ * 400m \text{ R.A. matériel au choix.} \end{array} \right.$								0,8			0,8
		0,8										0,8			0,8
		0,8						0,8							0,8
			0,4	"Drafting Eau Libre" à 3 nageurs = 8 x 50m progressifs Pause = Chgts de place						0,2	0,2				0,4
				P.B. et Petites plaquettes = 6 x 300m Crawl Moyen R = 45"					1,8						1,8
				200m en R.A. au choix				0,2							0,2
															0,0
3,3	0,7	3,7	0,7	8,4				2,6	2,5	0,8	1,1	1,4	0,0	<input type="checkbox"/> 0	8,4
39,3	8,3	44,0	8,3	<<< %	<b>Kilométrage Journée ≈ 15,4</b>			31,0	29,8	9,5	13,1	16,7	0,0	<input checked="" type="checkbox"/> 0	100
11,3	4,5	25,9	8,9	50,6	<b>Kilométrage réalisé dans le Stage</b>			10,7	25,4	7,3	3,6	2,1	0,0	1,5	50,6

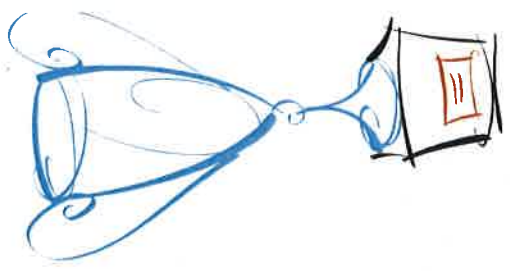




3 x 200m Crawl progressifs de 1  
à 3 + 2 x 200m Crawl Chronos  
très vite D = 3'15"

**2 x (2 x 200m Chronos D = 3'15") 23/04/2014 soir**  
**1ers 2 x 200m**      **2èmes 2 x 200m Palmes**

CACHEUX	Théo	02:08,70	NC	02:09,60	NC	02:02,70	Palmes	01:59,20	Palmes
BERNARDINI	Matthieu	02:09,00	NC	02:20,00	NC	02:13,00	Palmes	02:08,50	Palmes
CHAFFARD	Clément	02:13,00	NC	02:14,00	NC	02:06,60	Palmes	02:06,90	Palmes
CHOPINEAU	Hugo	02:21,40	NC	02:22,00	NC	02:07,40	Palmes	02:08,30	Palmes
DHENNIN	Marc	02:16,00	NC	02:16,00	NC	02:20,00	NC	02:21,00	NC
DOLINAR	Robin	02:12,50	NC	02:14,20	NC	02:06,10	Palmes	02:06,30	Palmes
GUILLOT	Rémy	02:10,70	NC	02:11,10	NC	02:07,30	Palmes	02:08,70	Palmes
LESPRIT	Paul	02:20,40	NC	02:20,60	NC	02:15,00	Palmes	02:15,00	Palmes
RABIER	Corentin	02:12,00	NC	02:12,00	NC	02:13,30	Palmes	02:09,70	Palmes
RACZYNSKI	Stanislas	02:08,70	NC	02:10,00	NC	02:05,30	Palmes	02:01,30	Palmes
ROUBIOL	Titouan	02:09,00	NC	02:09,60	NC	02:05,30	Palmes	02:01,30	Palmes
BARSANTI	Flavio	02:22,00	NC	02:22,00	NC	02:11,00	Palmes	02:08,00	Palmes
CHENITI	Anis	02:15,00	NC	02:13,00	NC	02:08,00	Palmes	02:06,00	Palmes
MARGONTY	Lucas	02:16,00	NC	02:15,00	NC	02:29,00	Palmes	02:30,00	Palmes
MARTIN	Clément	02:20,00	NC	02:24,00	NC	02:18,00	Palmes	02:22,00	Palmes
OLIVIA	Enzo								
VERGNE	Matthieu	02:21,00	NC	02:10,00	NC	02:14,00	Palmes	02:16,00	Palmes
WAMSTER	Antoine	02:18,00	NC	02:20,00	NC	02:08,00	Palmes	02:14,00	Palmes
PALAU	Oksana	02:20,00	NC	02:21,00	NC	02:11,00	Palmes	02:08,00	Palmes
POULAIN	Mélanie	02:23,00	NC	02:23,00	NC	02:14,00	Palmes	02:16,00	Palmes
ANNE	Emilie	02:36,51	NC	02:38,08	NC	02:26,61	Palmes	02:25,09	Palmes
CHALACA G	Laura	02:22,05	NC	02:24,36	NC	02:17,48	Palmes	02:15,94	Palmes
COSTES	Aurore	02:20,37	NC	02:21,89	NC	02:12,62	Palmes	02:09,73	Palmes
DELCAAMP	Chloé	02:24,18	NC	02:21,23	NC	02:17,19	Palmes	02:15,85	Palmes
GAGNADOUX	Pauline	02:31,61	NC	02:29,31	NC	02:32,89	Palmes	02:31,13	Palmes
MATHIERE	Aurélie	02:27,09	NC	02:29,04	NC	02:19,31	Palmes	02:21,88	Palmes
REBOUL	Alice	02:20,65	NC	02:18,97	NC	02:14,39	Palmes	02:10,53	Palmes
SECRESTAT	Jessica	02:29,01	NC	02:27,79	NC	02:22,97	Palmes	02:22,85	Palmes
BOURSAC C	Thomas	02:21,68	NC	02:23,49	NC	02:19,19	Palmes	02:19,15	Palmes



Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1 9h30 à 12h00 4 lignes	Séance = 1 8	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
				Base : entraînement en mer, tous ensemble.									0,0
				2 x 30' de marche à pieds puis Environ 30' de Nage en mer précédée d'un footing et de jeux dans le sable									0,0
													0,0
													0,0
0,0	0,0	0,0	0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

###	###	###	###	<<< %		###	###	###	###	###	###	###	###
11,3	4,5	25,9	8,9	50,6	Kilométrage réalisé dans le Stage	10,7	25,4	7,3	3,6	2,1	0,0	1,5	50,6

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 2 18h00 à 20h30 6 lignes	Séance = 2 9	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
------	------	------	-------	------------------------------------	--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

		0,4	0,3	Base : entraînement par groupes.									0,7
			0,2	1- *400m au choix + 300m 4 Nages en 12 Mvts Pap + 8 Cy Dos + 6 Brasse + 4 Crawl		0,5	0,2						0,7
				* 200m Battaements Crawl + 100m Educatifs Crawl au choix.		0,3							0,3
				2- W de Bras =									0,0
0,6				* 4 x 150m Crawl P.B. Plaq. En 1 & 3 hypoxie 2 à 7 Tps D = 2'15"			0,6						0,6
0,4				* 4 x 100m Crawl Plaquettes seules en 25m T.V. décalé D = 1'30"			0,3				0,1		0,4
0,2				* 4 x 50m Crawl P.B. Crawl relâchés D = 45"			0,2						0,2
				3- Série prise des temps et contrôle pulsations à la									0,0
		5,0		selon les groupes :				4,2	0,8				5,0
				5 x 1000m Crawl +++ D = 13'30" ou 14'00" ou 14'30"									0,0
				4- Récupération active avec Palmes =									0,0
		0,2	0,4	* 600m en 2 x (100m au choix + 100m Jambes + 100m 4 Nages)			0,6						0,6
			0,4	* 400m en Palmes & Tuba			0,4						0,4
			0,2	* 200m en Educatifs Crawl			0,2						0,2
													0,0
1,2	0,4	5,8	1,0	8,4		2,0	1,3	4,2	0,8	0,0	0,0	1	8,4

14,3	4,8	69,0	11,9	<<< %	Kilométrage Journée = 8,4	23,8	15,5	50,0	9,5	0,0	0,0	2	100
12,5	4,9	31,7	9,9	59	Kilométrage réalisé dans le Stage	12,7	26,7	11,5	4,4	2,1	0,0	1,6	59,0



## 5 x 1000m Chronos séance 24/04/2014 soir

800m Jambes  
26/04/2014

	1	2	3	4	5	Moyenne	800m Jambes 26/04/2014
	Puls.	Puls.	Puls.	Puls.	Puls.		
CACHEUX	Théo	11:41,00	11:31,00	00:00,00	00:00,00	11:35,33	13:21,00
BERNARDINI	Matthieu	12:10,00	11:56,00	11:52,00	11:37,00	11:54,20	16:14,00
CHAFFARD	Clément	12:36,00	12:42,00	12:54,00	12:33,00	12:37,40	15:06,00
CHOPINEAU	Hugo	12:40,00	12:27,00	12:24,00	12:13,00	12:31,20	15:06,00
DHENNIN	Marc	12:24,00	12:12,00	12:14,00	12:12,00	12:13,80	16:08,00
DOLINAR	Robin	12:00,00	12:00,00	11:52,00	12:16,00	12:00,80	16:28,00
GUILLOT	Rémy	11:42,00	11:31,00	11:38,00	11:39,00	11:37,40	16:07,00
LESPRIT	Paul	12:14,00	12:35,00	12:34,00	12:03,00	12:24,00	14:48,00
RABIER	Corentin	12:00,00	11:47,00	11:42,00	11:37,00	11:47,00	14:10,00
RACZYNSKI	Stanislas	12:18,00	11:59,00	12:11,00	12:49,00	12:14,80	15:18,00
ROUBIOL	Titouan	11:56,00	11:47,00	11:46,00	11:37,00	11:46,40	12:53,00
BARSANTI	Flavio	12:30,00	12:10,00	12:08,00	12:18,00	12:18,60	17:57,00
CHENITI	Anis	12:20,00	12:07,00	12:00,00	11:50,00	12:06,00	16:46,00
MARGONTY	Lucas	12:21,00	12:17,00	12:40,00	12:05,00	12:22,60	18:05,00
MARTIN	Clément	12:22,00	12:19,00	12:24,00	12:11,00	12:18,40	14:31,00
OLIVIA	Enzo	13:42,00	12:45,00	11:55,00	12:21,00	12:51,00	23:13,00
VERGNE	Matthieu	12:21,00	12:21,00	12:09,00	12:36,00	12:19,40	12:21,00
WAMSTER	Antoine	12:19,00	12:18,00	12:27,00	12:23,00	12:21,40	malade
PALAUX	Oksana	12:37,00	12:15,00	12:17,00	12:20,00	12:21,80	13:30,00
POULAIN	Mélanie	12:40,00	12:38,00	12:30,00	12:24,00	12:31,80	15:55,00
ANNE	Emilie	13:57,20	14:03,30	14:06,32	14:07,36	14:02,34	18:35,64
CHALACA G	Laura	12:59,40	12:41,65	12:49,35	12:51,08	12:50,72	15:35,25
COSTES	Aurore	13:12,81	12:53,28	12:54,39	13:30,84	13:03,70	15:21,50
DEL CAMP	Chloé	12:58,78	13:18,17	13:10,89	13:08,83	13:07,15	14:00,16
GAGNADOUX	Pauline	13:16,56	13:25,14	00:00,00	00:00,00	13:20,85	16:34,10
MATHIERE	Aurélie	13:03,13	13:10,67	13:43,13	13:46,11	13:25,25	16:50,10
REBOUL	Alice	12:54,61	12:47,15	12:43,93	12:42,73	12:48,14	15:28,32
SECRETAT	Jessica	12:51,03	12:50,22	12:48,34	12:55,27	12:51,24	16:50,17
BOURSAC C	Thomas	13:09,12	13:10,11	12:53,68	12:20,04	12:56,56	16:49,14

Saison 2013/2014 1					Sélection CIF Natation Piombino 2014										Bassin : <input type="checkbox"/> 25m							
Macrocycle N° 3					Mésocycle N° : x					Stage 1/2 Fond - Eau Libre					<input checked="" type="checkbox"/> 50m							
Semaine N° 1					Microcycle : y					Stage Piombino		jour 6										
J					Séance du : vendredi 25 avril 2014																	
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1 11h30 à 13h30 5 lignes					Séance =	1	10	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total			
				<b>Base : entraînement par groupes.</b>																		
		1,2		1-	2 x	600m Souples en nageant facile en "Drafting culbutes"						1,0	0,2							1,2		
						1 Crawl Rythme 1'26" / 100m D = 9'30"														0,0		
						1 Dos Rythme 1'34" / 100m														0,0		
		0,8		2-	* 16 x	50m "Drafting" coulées en changeant de 1er chaque 50m D= 40"à43"							0,8							0,8		
		0,3			* 300m	Crawl en 1 bras lent / 1 bras vite (inverser aux 50m) D = 4'30"						0,3								0,3		
		0,4			* 4 x	100m Crawl D = 1'20" + transition 10" (D = 5'30")							0,2	0,2						0,4		
		0,8			* 4 x	200m 4 Nages D = 3'05"/3'10" (3'10"/3'20")								0,8						0,8		
		0,4			* 8 x	50m Crawl D = 40" (40/45") + transition 10" (D = 5'30")							0,2	0,2						0,4		
		0,6			* 3 x	200m 4 Nages D = 3'00" (3'15")								0,6						0,6		
																			0,0			
				3-	Plaquettes seules =															0,0		
0,3					* 2 x	150m faciles Resp. 5Tps D = 2'15"						0,15	0,15							0,3		
0,3					* 3 x	100m en 50m Pieds croisés / 50m prédominance Jbes D = 1'25"								0,3						0,3		
0,3					* 300m	Crawl faciles Resp. 7/5/3 Tps... D = 4'30"							0,3							0,3		
0,3					* 6 x	50m en 25m Pieds croisés / 25m prédominance Jbes D = 45"								0,3						0,3		
																			0,0			
		0,8		4-	Palmes & Tuba = 800m crawl W coordination Batts 2 Tps						0,8									0,8		
																				0,0		
1,2	0,0	4,2	1,1	6,5						2,3	1,1	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5			
18,5	0,0	64,6	16,9	<<< %						34,6	16,2	49,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100			
13,7	4,9	35,9	11,0	65,5					Kilométrage réalisé dans le Stage					15,0	27,8	14,7	4,4	2,1	0,0	1,6	65,5	
F																						
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 2 18h00 à 20h30 6 lignes					Séance =	2	11	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total			
				<b>Base : entraînement par groupes.</b>																		
		0,8		1-	8 x	100m en 1 > 4 Nages / 1 Pap / 4 Nages / 1 Dos / 4 Nages / 1 Brasse						0,5	0,3							0,8		
						> 4 Nages / 1 Crawl						0,3							0,3	0,6		
		0,6			12 x	50m Crawl en 25m Progressif de 1 à 4 / 25m R.A. D = 50" / 55"														0,0		
																			0,0			
		1,6		2-	4 x	400m Crawl soutenus G1 D = 5'15" - G2 D = 5'30" - G3 D = 5'45"							0,4	0,4	0,8					1,6		
																				0,0		
0,6				3-	P.B. = 600m en 4 x (150m Crawl 3Tps + 50m Dos 2 Bras)						0,6									0,6		
																				0,0		
1,6				4-	4 x	400m Crawl Plaq. Tuba P.B G1 D = 5'15" - G2 D = 5'30" - G3 D = 5'45"							0,8	0,8						1,6		
																				0,0		
			0,6	5-	600m > 25m Crawl "petit chien + 75m 6 C.B. Crawl / 2 CB Dos						0,6									0,6		
																				0,0		
		0,2		6-	Palmes 800m Papillon en						0,2									0,2		
			0,2			* 50m 4 Ondulations surface / 4 en apnée														0,2		
			0,2			* 50m 2 Bras Droit / 2 bras gauche / 2 x 2 bras							0,2							0,2		
						* 50m "retour" bras sous l'eau						0,2								0,2		
		0,2				* 50m Papillon rapide									0,2					0,2		
																				0,0		
		0,4		7-	400m Souples au choix.						0,4									0,4		
																				0,0		
2,2	0,2	3,6	1,0	7,0						2,8	1,7	1,2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3	7,0			
31,4	2,9	51,4	14,3	<<< %					Kilométrage Journée = 13,5					40,0	24,3	17,1	11,4	2,9	0,0	0,3	100	
15,9	5,1	39,5	12,0	72,5					Kilométrage réalisé dans le Stage					17,8	29,5	15,9	5,2	2,3	0,0	1,9	72,5	

### 4 x 400m Crawl D = 5'15" (Soir)

25/04/2014		1er	2ème	3ème	4ème
CACHEUX	Théo	04:35,00	04:27,00	04:23,00	04:21,00
BERNARDINI	Matthieu	04:43,00	04:42,00	04:42,00	04:43,00
CHAFFARD	Clément	04:47,00	04:48,00	04:32,00	04:46,00
CHOPINEAU	Hugo	04:56,00	04:55,00	04:55,00	05:05,00
DHENNIN	Marc	04:42,00	04:40,00	04:42,00	04:40,00
DOLINAR	Robin	04:39,00	04:38,00	04:37,00	04:38,00
GUILLLOT	Rémy	04:35,00	04:33,00	04:33,00	04:41,00
LESPRIT	Paul	04:53,00	04:57,00	04:58,00	04:57,00
RABIER	Corentin	04:35,00	04:30,00	04:28,00	04:28,00
RACZYNSKI	Stanislas	04:40,00	04:41,00	04:42,00	04:43,00
ROUBIOL	Titouan	04:39,00	04:37,00	04:37,00	04:37,00

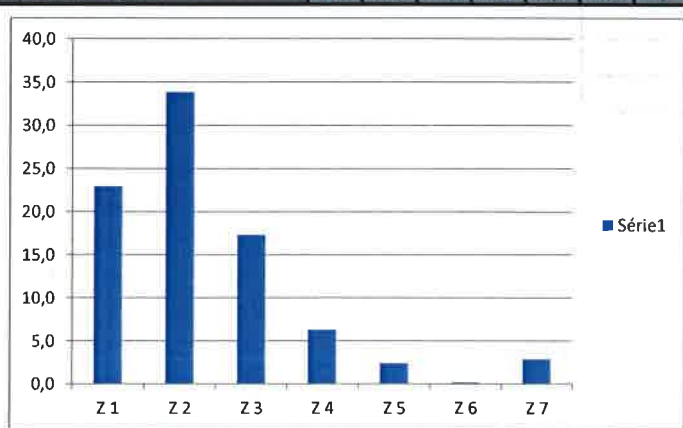
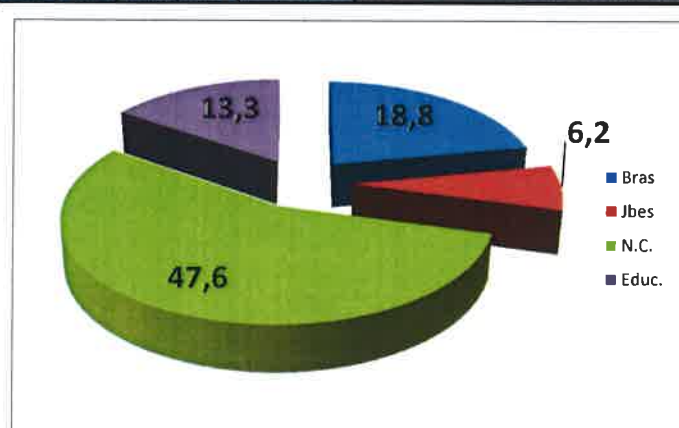


### 4 x 400m Crawl (avec TUBA) D = 5'15"/5'30"/5'45"

25/04/2014		1er	2ème	3ème	4ème
CACHEUX	Théo	04:56,00	05:13,00	05:14,00	05:05,00
BERNARDINI	Matthieu	05:14,00	05:06,00	05:16,00	05:14,00
CHAFFARD	Clément	05:01,00	05:08,00	05:14,00	05:16,00
CHOPINEAU	Hugo	04:46,00	04:37,00	04:35,00	04:34,00
DHENNIN	Marc	04:57,00	05:01,00	05:02,00	05:06,00
DOLINAR	Robin	04:29,00	04:34,00	04:33,00	04:30,00
GUILLLOT	Rémy	04:52,00	04:52,00	04:40,00	04:49,00
LESPRIT	Paul	05:01,00	04:51,00	04:47,00	04:50,00
RABIER	Corentin	04:47,00	04:48,00	04:47,00	04:57,00
RACZYNSKI	Stanislas	04:52,00	04:56,00	05:00,00	05:05,00
ROUBIOL	Titouan	04:50,00	04:48,00	04:38,00	04:28,00

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1 11h30 à 13h30 6 lignes	Séance = 1 12	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
				<b>Base : entraînement par groupes en nageant à l'anglaise (nage gauche).</b>									
		0,2	0,1	1- 4 x 300m	* 1er en (100m crawl pull + 50m dos 2bras) x 2	0,3							0,3
		0,1	0,2		* 2ème 4nages >100 1 éduc. / 1 hybride / 1 hypo (Pap 3 dos 5 br 3 cr 5)	0,2	0,1						0,3
		0,1	0,2		* 3ème Crawl 50polo 50nor 50 godille 50 nor 50 "aîles poulet" 50 nor	0,3							0,3
			0,3		* 4ème crawl départ plongé à chaque 50m	0,2						0,1	0,3
	0,8			2- <b>Jambes = 800m Crawl Max chrono avec planche</b>				0,4	0,4				0,8
													0,0
			0,6				0,3		0,3				0,6
0,2				3- 12 x 100m Crawl	6 nagés en négatif 2ème 50m++	0,2							0,2
		0,3			2 en Pull faciles R = 10"	0,2							0,2
					3 nagés avec 12 cycles très soutenus le reste facile	0,2				0,1			0,3
					1 en Pull nagé facile	0,1							0,1
													0,0
		0,2	0,2		4- 10 x 200m Crawl	4 x 50m en 10 ondul. Verticales / 25max. + 25 spls	0,2						0,2
		0,2	0,2			& 200m P.B. D=3'15"							0,4
		0,2	0,2			4 x 50m en tractant 1 partenaire	0,1	0,3					0,4
		0,2	0,2			& 200m P.B. D=3'15"							0,4
		0,2	0,2			4 x 50m 15"apnée statique + 25m Max/25m Spls	0,2						0,2
		0,2	0,2			& 200m P.B. D=3'15"							0,4
		0,2	0,2			4 x 50m en 25 Max 1 par nage + 25m Souples	0,2						0,2
		0,2	0,2			& 200m P.B. D=3'15"							0,4
						4 x 50m en 1 Max Chrono Dép. eau / 1 Spls	0,3				0,1		0,4
						& 200m P.B. D=3'15"							0,0
					5- Palmes = 600m 4 Nages ou 800m Crawl bien nagé en palmes	0,8							0,8
			0,8										0,0
1,0				6- Plaquettes & P.B. hypoxie 400m 3Tps + 300m 5Tps + 200m 7Tps + 100m Max			0,9				0,1		1,0
2,3	0,8	2,6	1,3	7,0		3,3	1,6	0,4	0,7	0,1	0,2	0,7	7,0
32,9	11,4	37,1	18,6	<<< %		47,1	22,9	5,7	10,0	1,4	2,9	10,0	100
18,2	5,9	42,1	13,3	79,5	<b>Kilométrage réalisé dans le Stage</b>	21,1	31,1	16,3	5,9	2,4	0,2	2,6	79,5

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 2 18h00 à 20h30 6 lignes	Séance = 2 13	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7	Total
				<b>Base : entraînement par groupes.</b>									
			1,2	1- 1200m en 8 x (75m Crawl + 75m 3 Nages Pap/Dos/Brasse ordre au choix)		1,0	0,2						1,2
				2- 6 x 50m	Impairs "ventral" } 25m Bras de Fer ++ Resp. 1 Tps extension Crawl / Dos								0,0
					Pairs "dorsal" }								0,0
													0,0
		1,6		3- 4000m nagés en :	* 2 x (400m 4 Nages + 400m Crawl)		1,0	0,6					1,6
		1,2			* 2 x (200m 4 Nages + 400m Crawl)		1,0	0,2					1,2
		0,8			* 1 x (400m 4 Nages + 400m Crawl)		0,6	0,2					0,8
		0,4			* R = 45" & 400m 4 Nages Chronos.				0,4				0,4
													0,0
0,6	0,3			4- 900m en 100m P.B. 5Tps / 50m Batts "étirés" avec le P.B		0,9							0,9
													0,0
			0,3	5- Relais "Histoires d'eau" en mélangeant les groupes								0,3	0,3
													0,0
0,6	0,3	5,5	0,0	6,4		1,9	2,8	1,0	0,4	0,0	0,0	0,3	6,4
9,4	4,7	85,9	0,0	<<< %	<b>Kilométrage Journée = 13,4</b>	29,7	43,8	15,6	6,3	0,0	0,0	0,7	100
18,8	6,2	47,6	13,3	85,9	<b>Kilométrage réalisé dans le Stage</b>	23,0	33,9	17,3	6,3	2,4	0,2	2,9	85,9



# suivi kilométrique nageurs

suivi kms nageurs		Dim pm	Lundi am	Lundi pm	Mardi am	Mardi pm	Merc am	Mercr pm	Jeudi am	jeudi pm	Vend am	Vend pm	Sam am	Sam pm	VOLUME
<b>GROUPE 1 Fabienne</b>															
CACHEUX	theo	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
BERNARDINI	matthieu	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
CHAFFARD	clement	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
CHOPINEAU	hugo	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
DHENNIN	Marc	6600	3500	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	81900
DOLINAR	robin	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
GUILLOT	remy	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
LESPRIT	paul	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
RABIER	corentin	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
RACZYNSKI	stanislas	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
ROUBIOL	titouan	6600	7000	7500	7600	7500	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6500	85400
<b>GROUPE 2 Karim</b>															
BARSANTI	flavio	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
CHENITI	anis	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
MARGONTY	lucas	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
MARTIN	clement	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
OLIVIA	enzo	6600	7000	7500	7200	7100	6600	3200	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	78900
VERGNE	matthieu	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
WAMSTER	antoine	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	excusé	excusé	6000	71100
PALAUX	oksana	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
POULAIN	melanie	6600	7000	7500	7200	7100	6600	8400	OFF	8400	6300	7000	6000	6000	84100
<b>GROUPE 3 Jacky</b>															
ANNE	emilie	6600	7000	7500	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	83000
CHALACA G	laura	6600	7000	7500	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	83000
COSTES	aurore	6600	7000	7500	6800	7000	5000	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	81400
DELCAMP	chloe	6600	7000	7500	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	83000
GAGNADOUX	pauline	6600	6000	7000	6800	7000	6000	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	excusé	74900
MATHIERE	aurelie	6600	7000	7500	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	83000
REBOUL	alice	6600	7000	7500	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	83000
SECRESTAT	jessica	6600	7000	7500	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	83000
BOURSAC C	thomas	6600	3600	3000	6800	7000	6600	8400	OFF	7800	6300	7000	6000	6000	75100

# SUPER STAGE



**MERCI À TOUS**