STAGE DES MINIMES & + DE FRANCHE COMTE

VACANCES DE PÂQUES

Du 17 au 23 Avril 2016 à Narbonne

10 Filles

BIGUENNET P - BORNE L - COURDIER A - GERVAIS A - GRANDCLAUDE F - MASSON M - MOREL JEAN C - OGIER J - PILLOT S M - POINTET J.

11 Garçons

BAGUE E - CAMELIN C - COSSA A - DAMPENON J - DE BONALD M - GILBERT M - GUILLAMIN T - LARTOT L - MILA H - NARJOZ J - PICHARD J - TLIDJANE M.

Encadrement

ROTH Didier – YOUNG Dorian – LIBOZ Patrice.

Déplacement – Hébergement – Restauration

Le déplacement, après un départ de Besançon et une étape à Dole, nous a conduit à Narbonne. L'arrêt collation vers 13h00 aux portes du sud-est s'est fait sous la pluie.

L'arrivé a été l'occasion d'une visite guidée par Dorian et son GPS du vieux Narbonne, dans des rues aussi étroites qu'on peut les concevoir à l'époque des chevaux et charrettes.

L'hébergement proposé par le prestataire (TouréaSport) était au CIS/ Le Centre International de Séjour, autrement dit MJC, était très moyen. Les nageurs sont en chambre de 5 ou 6 avec un espace très réduit au regard du nombre. La qualité de la literie, tout comme la qualité de la chambre, laisse perplexe. Dans leur appréciation les nageurs l'ont d'ailleurs noté à 2.4 sur 5, ce qui est significatif. Si l'encadrement avait dû apporter une note elle aurait certainement été encore moins bonne.

La restauration était à l'image de l'hébergement (2.9 pour les nageurs). Un repas du midi plutôt correct bien, que les entrées et désserts soient restés similaires et un repas du soir bien moins achalandé. Il nous est même arrivé d'avoir des plats vides comme suggestion d'entrée !

Le retour, comme l'aller, c'est fait pour une partie du trajet sous la pluie. Le voyage a commencé par un gros ralentissement à Montpellier mais le contournement de Lyon par l'Est nous a permis d'éviter tout ralentissement.

Les conditions d'entraînement

Les conditions ont été excellentes. 3 lignes de 50m les matins et les après-midis pour 21 nageurs. Le dimanche a été très nuageux, voire pluvieux, comme le déplacement. Lundi, mardi et mercredi ont été très agréables avec une très belle journée le mercredi. Une dégradation météo nous a ensuite apporté de la pluie le jeudi et un vent fort en fin de semaine.

Les activités annexes

Première journée sous le soleil et le vent de Narbonne. L'après-midi du lundi a été l'occasion d'une petite sieste pour certains puis d'une découverte de Gruissan plage avec au menu des activités physiques sur la plage.

Le mardi nous avons aussi profité de la météo pour à nouveau faire un peu d'activités physiques (sport collectif) sur la plage de Gruissan.

Mercredi a été l'occasion d'une petite visite de Narbonne avec un petit temps libre qui a donné l'occasion à chacun de découvrir cette belle ville.

Jeudi, journée pluvieuse, a été l'occasion d'un petit circuit training dans la salle de musculation du team Lucas.

Vendredi a été l'occasion d'une sortie au mini-golf d'Agde. La confrontation a été rude.

Approche de l'entraînement

Pour l'entrainement, il a été décidé par le collectif d'entraîneur de réaliser des groupes en fonction des distances de spécialités pour les matins et de travailler tous ensemble les après-midis.

C'est ainsi que :

- Le groupe ½ fond a été constitué de Enzo, Tom, Louis, Hugo, Jordan, Ameline, Mathilde et Sarah-Marie.
- Le groupe intermédiaire a été constitué de Julien, Mathias, Mohamed, Anaïs, Faustine, Constance et Jeanne.
- Le groupe sprint a été constitué de Corentin, Adrien, Julien, Pauline, Lucie et Justine.

Nous n'avons pas souhaité construire des séances trop volumineuses car le nombre (12) de séances pendant cette semaine de stage a conduit la majorité des nageuses et nageurs à augmenter significativement leurs volumes hebdomadaires.

C'est ainsi que les volumes ont globalement et pour les nageurs ayant réalisés la totalité des séances ainsi

Groupe ½ fond :	69.2 km
Groupe intermédiaire :	64 km
Groupe sprint	59,8 km

Une séquence analyse vidéo (sous-marine) a été l'occasion de renforcer par l'image les points abordés avec les nageurs.

Quelques exemples de situations qui ne conduisent pas à l'excellence dans la performance.

Position dans les coulées : La quasi-totalité des nageurs ont :

- Des postures offrant une résistance significative à l'avancement. Lors des coulées. (Position de la tête en glissée, amplitude des ondulations trop grande dans la reprise de nage en crawl, dos et papillon et idem en brasse)
- Une reprise d'action motrice très, voire trop, précoce. Absence du temps de glisse après la poussée au mur et reprise de nage dans les 5 mètres y compris pour certains ou certaines après une coulée en brasse.
- Une absence de travail de la coulée au-delà des 5 mètres en dos, crawl et papillon (5ème nage).

Quelques images à titre d'exemple :

Position dans le cadre des actions motrices. Un trop grand nombre de nageurs ont :

- De mauvais positionnement de leurs segments dans les actions motrices (Dos avec une main en traction proche de la surface, Papillon avec un écart de mains trop grand pour envisager une quelconque puissance dans le geste et, pour le papillon comme le crawl une mauvaise fixation du coude pour une traction par la main et le constat d'une traction par le coude) ;
- Des amplitudes de battements sources de résistances à l'avancement ;
- Des positions de bassins non fixé.

Quelques images à titre d'exemple.

Il n'est pas là question de remettre en cause un engagement des cadres ou des nageurs mais bien de pointer des choses vues qui doivent servir à tous.

Il est primordial de passer sous la surface pour constater les postures et les moyens actuels le permettent avec une grande simplicité. La performance passe par les améliorations des qualités physiologiques mais n'oublions pas l'efficacité technique. Il ne suffit peut-être pas de dire pour espérer que cela soit fait et il n'y a pas plus précis que la démonstration par l'image pour transmettre le message.

Bilan global du stage

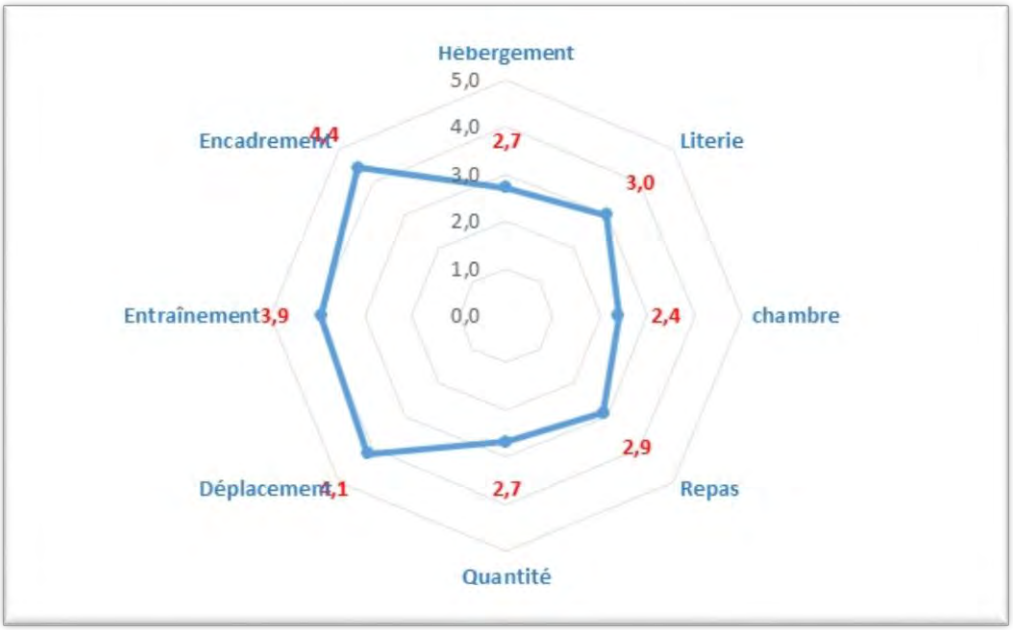
Bilan très positif. Bon groupe, bonne ambiance.

Les entraînements ont été l'occasion de prendre du temps sur les points des techniques de nages mais aussi d'insister sur les parties non nagées.

Très peu de nageurs avaient pour matériel des Thera Band permettant pourtant un petit travail de préparation à sec.

Beaucoup de points restent encore à améliorer. Il est probable que la routine de l'entraînement et des longueurs prenne le pas sur la notion de qualité de nage tout au long des séances ce qui se confirme par les images sous-marines.

Ce stage a été l'occasion d'une évaluation des nageurs sur 8 items et donne une représentation comme suit.



Pour finir un grand merci aux présidents qui nous ont permis de réaliser ce stage.
Merci au président du comité pour la mise ne place de ces stages.
Merci aux présidents des clubs de Montbéliard et de Pontarlier d'avoir permis à Didier et Dorian d'encadrer ce stage et merci à ces entraîneurs d'avoir accepté d'accompagner ses jeunes dans leurs projets.
Merci au président de C.N. Dole et R. pour avoir mis à disposition le mini bus du club.

ANNEXES

Dimanche 17 avril après midi

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
Echauff : 800m Cr (100Educs/ 200NC/ 100Jbes) Palmes : 4x200m Dpt 2’45 Garçons et 3’ les filles et les sans palmes (1er 50respi5/50m Ampl max, 2ème 50pap/100Cr/50Dos) Palmes : 8x100m Dpt 1’30 en Cr avec coulées 15m et Dpt 1’50 en Dos coulées 10m Tech 4N : 4x 150m (50m Jbes/ 50Educs/ 50NC) R :15 ’’ Tuba : 4x150m (50 Godille/ 100m Ampl Max) 1cr, 1pap R :15’’ PNN : 4x50m coulées 15m/ 2x100m coulées 10m/ 200m couéles 7m R :10’’ en Cr Tech 4N : 4x200m 4N (1er Pap/Br en Educs, 2ème Dos/Cr en Educs) R :20’’ Tuba+ Jbes ss planche : 8x50m Accl prog 2Cr, 2Pap Dpt 1’10 Recup : 200m Ampl Au choix		
	Total : 5600	

Lundi 18 avril matin

Groupe ½ Fond	Groupe Intermédiaire	Groupe Sprint
4(200nl+ 4x50-1P 1D 1B 1Cr-- 1Educ + 1 avec 25jbs & 25accéléré)		
Echauff : 1600m (200m Cr, 4x50m par nages 2Educs, 2(25Jbes/25 prog)) Séance Cr : 200m (50 Educs/ 50 Prog) (3x100m VMA Dpt 1'30/ 200m VMA Dpt 3'/ 2x50m VMA Dpt 1')x2 Palmes + Tuba : 3x200m Cr (50Jbes/ 50 Godille/ 100Ampl Max) Palmes : 6x100m Spé coulées 15m Dpt 1'30. Séance Cr : 200m (50 Educs/ 50 Prog) (3x100m VMA Dpt 1'30/ 200m VMA Dpt 3'/ 2x50m VMA Dpt 1')x2 Récup : 400m au choix	4x50 1Acc + 1 Allure 200m r 30" Spé 2x100 (25 acc + 25 V) *2 r40"Spé 200 Amplitude nombre de coups de bras mini 2x100 (25 acc + 25 V) *2 r40"Spé 4x50 1Acc + 1 Allure 200m r 30" Spé 200 Jbs flèche + 200 bras PB 200 Nég Spé 2x100 (25 acc + 25 V) *2 r40"Spé 4x50 1Acc + 1 Allure 200m r 30" Spé 200 Jbs flèche + 200 bras PB 4x50 1Acc + 1 Allure 200m r 30" Cr 2x100 (25 acc + 25 V) *2 r40"Cr 200 Nég Cr 2x100 (25 acc + 25 V) *2 r40"Cr 4x50 1Acc + 1 Allure 200m r 30" Cr 100Sple	<u>1ère Série en Crawl :</u> 400 m travail technique : 100 m avec 25 bd / 25 bg. Explication de l'exercice : un bras le long du corps et l'autre tendu devant. La main du bras tendu devant appuis sur un pull buoy pour l'enfoncer juste sur la surface. Le corps doit rester à plat. L'avancement se fait par les battements. La tête est placée Attente de l'exercice : sensation de gainage du corps entier lors de la prise d'appuis devant - sensation d'être haut sur l'eau 100 m nage complète avec les mêmes sensations que le 100 m d'avant 100 m en semi rattrapé pour un travail de placement de la respiration 100 m nage complète avec les mêmes sensations que le 100 m d'avant et le premier 100 m 12 x 50 m Travail de coulée très dynamiques plus de reprise de nage en surface sur le 1er 25 et sur le 2ème 25 travail d'accélération et d'arrivée 400 m amplitude avec tuba 8 x 25 départ minute les 25 m sont Max 200 m récupération en dos à deux bras 2ème série en Spé : 400 m travail technique : PAP : 2 x 4 x 50 enchaînés : 1) 50 m : bras le long du corps et en surface

		faire 4 ondulations, puis retour des bras tendus devant au-dessus de la surface, ensuite traction sur les bras avec respiration et reprise des 4 ondulations bras le long du corps 2) 50 m Amplitude 3) 50 m jambes avec planche 4) 50 m planche sous le ventre sans faire de jambes, travail sur le mouvement des bras sans perdre la planche DOS : 2 x 4 x 50 enchaînés : 1) 50 m : touché milieu poitrine 2) 50 m en semi rattrapé avec 2 montées de l'épaule quand le bras est à la verticale en dehors de l'eau 3) 50 m en opposition avec un arrêt de 3 secondes à chaque quart de mouvement 4) 50 m Amplitude 12 x 50 m- travail de coulée très dynamiques plus de reprise de nage en surface sur le 1er 25 et sur le 2ème 25 travail d'accélération et d'arrivée 400 m amplitude moins de mouvements 200 m décomposé en 8 x 25 départ minute les 25 m sont Max 200 m récupération en dos à deux bras
Total : 6000m	**Total : 5100m**	**Total : 5200m**

Lundi 18 avril après midi

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
	800 (100 nc - 50 jbs - 50 PB)4 Cr/ B / D / P 4x100 d1'45 1 - moy – 1 max – 1 vite – 1 max 8x50 jbs (25m – 25v) r 15 2x200 (50 ampli – 50 moy – 50 ampli – 50 v) r 30 8x50 bras (25m – 25 v) r15 400 palmes MTP 200 sple 10x50 P Palmes d1' 5x100 D Plaquettes (1M – 1V – 1 25M+25V – 1M - 1V) r20 2x250 B nc MTP r30 500 PB respi 5 et 7 ou 6 et 8 tps 200 Sple 8x50 Cr d Mtps + 8 sec 200Sple	
	Total : 5800m	

Mardi 19 matin

Groupe ½ fond	Groupe Intermédiaire	Groupe Sprint
1200 (25 cr-25 p+ 25 cr – 25 d + 25 cr + 25 b – 25 cr + 25 cr & 50cr-50 p+ 50 cr – 50 d + 50 cr + 50 b – 50 cr + 50 cr) x2		
Echauff : 1200m (25Cr/25m Par Nages, 50mCr/50m Par Nages) x NC et PULL Tech Cr, Spé : 4x200m R : 15'' 2 Palmes coulées 10m/ 2 Pull + Elast Ampl Max. Séance : 2x400m Z2 Cr R :20'' 4x200m (2Cr/ 2spé) MT+ 25'' Regulier sur les bras R :15'' 8x100m (4Cr/ 4spé) MT+ 15'' Dpt 1'40 Plqt : 4x150m 2Cr, 2spé (100m Ampl Max/ 2x25m Max) R :15'' Tuba : 300m Cr Ampl Max coulées 10m	W de jbs : 10x50 spé d 1' Série : 8x50 cr z4 d 1 – 50 sple 4x50 cr MMP d 50 Récup passive 4x100 spé finger paddel z4 r 40 - 50 sple 4x 50 spé MMP d 50 50 sple Récup passive 8x50 cr z4 d 1 – 50 sple 4x50 spé MMP d 50 100 sple W départ au start 6 x25	Série : 10 x 50 : 2 x 1) 25 vite - 25 max 2) 25 max - 25 amplitude 3) 50 max 4) 25 amplitude - 25 max 5) 50 progressif 200 récupération dos à deux bras 400 de travail d'amplitude et de placement de la respiration Cette série à été faite deux fois : 1 fois en crawl - 1 fois en spé Pour terminer la séance on a eu un travail de plongeon coulée reprise de nagée pendant une bonne quinzaine de minutes
Total : 5300m	**Total : 4000m**	**Total : 3400m**

Mardi 19 après midi

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
(100 Ed + 100 Cr + 50 Prog) x4 en P – D – B – Cr 5 x (400 + 3x100 progressif de 1 à 3 + 4x25 v) 1 : 400 NC – 3x100 Plaques + Palmes – 4x25 en P 2 : 400 PB + Plaques – 3x100 Plaques + Palmes – 4x25 en D 3 : 400 PB + tuba – 3x100 B Petites Plaques – 4x25 en B 4 : 400 Palmes – 3x100 Cr – 4x25 en Cr 5 : 400 Palmes + Plaques – 3x100 Spé MTP – 4x25 en Spé 200 Sple		
	Total : 5400m	

Mercredi 20 matin

Groupe ½ fond	Groupe Intermédiaire	Groupe Sprint
((50 + 100 4n) x 4 Cr – B – D – P) x 2 1 en NC et 1 50 en éduc		
Echauff : 1200m (50m Par Nages/ 100m 4nages) x NC, 50m en Educs. Palmes + Jbes : 6x100m Cr/Ondul Dpt 1'50 Séances : 400m Cr 90%VMA 2x50m Max R :15'' 200m Cr 90%VMA 2x50m Max R :15'' 100m Cr 90%VMA 2x50m Max R :15'' X 3 : 1er 50m Spé 2ème 50m Cr 3ème 50m Contre spé 200m Cr/Dos Ampl Max 300m 50Cr/ 50Pap/Dos/Bras Educs) Recup : 200m Au choix	500 Cr (25 Ampli + 25 Acc + 25 Ampli + 25 v) 8x50 Cr z4 d1 400 Cr (25 ampli + 25 Acc + 25 Ampli + 25 v) 6x50 spé MMP d 1.10 300 Cr (25 ampli + 25 acc + virage v + 15 v + 35 Ampli 4x50 spé (1 Acc + 2 V + 1 TV) d 1.10 200 Cr (25 ampli + 25 Acc + 25 Ampli + 25 v) 2x50 Spé d 1.10 (1v + 1tv) 400 PB nage au choix 300 plaques (50 ampli + 50 Acc) 2x100 Cr Palmes + Plaques (1 v + 1 tv) d1.45 200 Plaques + Pb 100 TV Cr 100Sple	Série : 600 m décomposé en 4 x : 1) 15 m max - 35 m amplitude 2) 15 m amplitude - 20 m max - 15 m amplitude 3) 35 m amplitude - 15 m max 200 m récupération dos à deux bras 400 m décomposé en 4 x 100 : 1) 25 max - 75 amplitude 2) 50 progressif en partant moyen - 25 max - 25 amplitude 3) (25 amplitude - 25 max) x 2 avec virage très rapide 4) 25 progressif - 50 max - 25 amplitude 100 m souple dos à deux bras 100 m décomposé en 4 x 25 m max repos 5" : pour le premier et 3ème le départ se fait juste avant virage et pour le 2ème et 4ème le départ se fait allongé sur l'eau 100 m souple dos à deux bras Cette série a été faite deux fois : 1 fois en crawl - 1 fois en spécialité
Total : 6500m	**Total : 4900m**	**Total : 4200m**

Mercredi 20 après midi

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
	(50nc + 50 éduc + 50 jbs) x4 Cr B D P 3x(6x100 + 3 x 200 + 2 x 300) 1 en Cr d1.30 - 3 – 4.30 1 en 4n d1.45 – 3.30 – 5.15 1 en Spé d 1.45 – 3.30 – 5.15 5x100 cr+ d2b amplitude r20	
	Total : 6500m	

Jeudi 21 matin

Groupe ½ fond	Groupe Intermédiaire	Groupe Sprint
Echauff : 1200m (3x400m 1er 4x100m Dos,Br, Pap, Cr/ 2ème Jbes 4x100m Cr/Spé / 3ème Tuba 400m Cr coulées 7m)		
Tech Cr : 400m (50m Educs/50m NC – Mvts possible) Séance : 12x150m (3MTP/ 1Ampl) Dpt 2’30 Tech Spé : 4x100m (Ampl/ Pull) R :15’’ Séance : 12x150m (3MTP/1Ampl) Dpt 2’50 Palmes : 400m Cr/Dos Ampl	2x (3x (25 tv+75 ampli) d2 +50 tv) Cr PPB 500 (40 ampli + 10 acc + Vir v) 2x (3x (25 tv+75 ampli) d2 +50 tv) Spé Palmes Plaques 500 (40 ampli + 10 acc + Vir v) 2x (3x (10 tv + 40 ampli) d1 + 100 tv) Cr 500 (40 ampli + 10 acc + Vir v) Chx Défi NC Palmes 100m meilleur tps = fin de séance 200 récup	Série : voir tableau ci dessous 4 x 50 max départ 2'30" 200 récupération dos à deux bras 2 x 100 max départ 4'00" 200 récupération dos à deux bras 4 x 50 max départ 2'30" 200 récupération Cette série a été faite deux fois : 1 fois en crawl et une fois en spécialité
Total : 6000m	**Total : 4700m**	**Total : 3600m**

		50	50	50	50	100	100	50	50	50	50
Lucie	CR	34"30	31"10	32"68	32"54	1'14"06	1'13"25	34"99	33"80	33"59	31"87
	DOS	40"80	40"81	40"97	40"23	1'26"47	1'29"75	40"55	40"35	40"84	39"10
Justine	CR	34"60	35"90	35"41	35"93	1'17"67	1'17"81	35"84	36"38	35"61	36"15
	PAP	36"43	35"83	35"71	34"98	1'24"23	1'27"34	34"66	34"66	34"71	33"80
Mathilde	CR	33"25	32"43	32"97	33"89	1'17"93	1'15"60	36"24	34"85	35"38	34"71
	PAP - DOS	40"59	40"43		42"62	1'37"78	1'39"76				
Corentin	CR	28"40	28"30	28"89	28"84	1'01"77	1'02"75	30"40	29"41	29"71	29"87
	CR	30"25	30"33	30"00	29"61	1'04"88	1'05"57	29"92	29"97	29"05	29"46
Adrien	CR	39"80	35"60	34"52	33"08	1'15"06	1'18"33				
	PAP										
Pauline	CR	33"84	33"96	34"04	34"10	1'18"59	1'15"48	35"20	35"28	33"99	33"88
	PAP	39"30	38"93	37"54	38"25	1'32"81	1'31"99	38"28	39"55	37"87	37"03
Julien	CR	31"20	31"10	31"59	31"78	1'07"87	1'07"31	36"39	36"70	34"59	29"97
	PAP - CR	36"20	35"43	31"34	30"67	1'09"24	1'18"09	33"03	33"02	34"05	28"26

Le reste du temps : travail de 50 m enchaînés (dès que l'on arrivait on montait en traction sur le mur et replongeait directement du plot) avec 25 max - 25 amplitude : 2 en crawl - 2 en spécialité

Jeudi 21 après midi

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
200 Cr 5tps 100 Educ Spé 200 Cr coulée 10m 100 Spé PB 6x(25Cr polo- 25 ampli – 25 apnée ss l'eau – 25 Vitesse max) 4x(6x100 Prog de 1 à 3 r15 + 4x(15 Tv+35ampli)) 1Cr 1 Spé 1 Cr 1 2ème nage 8x100 Cr d 1.30		
	Total : 6000m	

Vendredi 22 matin

Groupe ½ fond	Groupe Intermédiaire	Groupe Sprint
Echauff : 200m Cr + (100m Educs/75Jbes/ 50Ampl/25Max) x Chqs nages Tech Spé : Pull+ plqt : 4x 100m (1Ampl/1 Prog) R :20” Séances : 400m MTP R :20” 100m Max R :20 ‘’ 300m MTP R :20” 50m Max R :45 ‘’ } X2 : 1 Spé/ 1Cr Tuba : 400m Cr Ampl Max Palmes+Plqt : 2x200m Cr prog dans le 200m R :20” Tech Cr : : Pull+ plqt : 4x 100m (1Ampl/1 Prog) R :20” Séances : 400m MTP R :20” 100m Max R :20 ‘’ 300m MTP R :20” 50m Max R :45 ‘’ } X2 : 1 Cr/ 1Spé 200m Ampl au choix	4x (100 Nc + 75 jbs + 100 Educ + 25 Acc) 4N à l’envers en tournant S1 : 400 Cr (50 ampli + 50 Acc + 50 Acc + 50 V) 2x200 4n (acc / 50) r20 4x100 Cr Z4 d1.45 300Cr + 200 Spé + 100 Chx Spé (50 Jbs + 50 Bras) S2 : *Plaquettes* 4x50 Spé d1.10 + 2x100 Cr d 1.45 + 4x50 Spé d 1.10 300 4n + 200 Cr + 100 Spé (50 Jbs + 50 Bras) S 3 : *Palmes* 4x50 Cr d 1 + 2x100 Spé d 2 + 4x50 Cr d 1 100 Sple	Echauffement : 1200 décomposé comme suis en 4 x : il n'y a que les 4 x 25 qui sont une fois par nage : 100 crawl 100 4N 4 x 25 avec le 1er et 3ème travail de coulée reprise de nage / 2ème et 4ème travail des 5 dernier mètres en apnée pour avoir une arrivée tonitruante. 1200 travail de coulée décomposé en 2 x 3 x 4 x 50 : 1) 15 m de coulée 2) 25 m de coulée 3) 35 m de coulée 4) 50 m de coulée Série : 1600 décomposé comme suit 2 x 2 x 400 : 1) 2 x 25 max récup 10" avec 1er départ plongé et 2ème départ allongé sur l'eau 2) 50 max repos 30" 3) 100 max repos 1' 4) 50 max repos 30" 5) 2 x 25 comme le 1) 6) 100 souple Les deux premiers 400 sont en crawl et le deux derniers en spécialité
Total : 6000m	**Total : 5900m**	**Total : 4000m**

Vendredi 22 après midi

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
6x200 1 Spé + 1 4n (50 nc + 50 Educ) Jbs Palmes : 10x100 d 1.50 1Cr + 1 Ondul S 1 : 2x (100 Cr (50 M+50V) r15 +200 B (Prog de 1 à 4) r30 + 100 P (50M+50V) r15 + 200 D (Prog de 1 à 4 + 100 Cr (50M+50V) r30) Jbs tuba : 10 x 50 Btt de Cr d1.10 S 2 : 2x (50 P (Ampli) r10 + 100 Cr VMax r 15 + 50 P Ampli r 10 + 100 Cr VMax r 15) 200Sple		
	Total : 5000	

Samedi 23 matin

Groupe Sprint	Groupe Intermédiaire	Groupe ½ fond
Jeu de L'oie : Hugo : 6,10,14,19, 20,26,27,32,34 total : 6900m Jordan : 1,6, 9, 10,14,19 Total 5900m Lucie : 1,3,5,11,17,21,22 Total 6100m Constance : 6,7,8,4,7,9 Total : 4400m Pauline : 5,6, 10,13 Total : 5000m Anneline : 2,4, 9, 10, 12 Total : 5000m Jeanne : 3,8,4,9,11,12 Total : 5000m Justine : 2,3, 9, 14,15, 20, 24 Total : 5800m Tom : 2,8,4, 7,11,15,17,21 total 4600m Mathilde : 6,10, 14,18,23,24,25,27 Total : 4600m Sarah : 4,8,4, 9, 14,16,18 Total : 5000m Anais : 3,6,11,12,16,19 Total : 5000m Mathias : 1,4,9,10,15 T :4800m Louis : 2,8,4, 10,14,20,25,30,21 Total : 5000m Corentin : 6,8,4, 7, 12, 17,21,26 Total : 5800m Mohamed : 5,6,9 Total 3600m Enzo : 2,4,7,10,14,20,25 Total : 4800m Adrien : 2,8,4,7,12,18,20,25 Total : 5400m Julien D : 6,8,4,9,12,13 Total : 4700m Faustine : 6,10,12,13,19 Total : 4800m		
	Total : 5100m	