



COLLECTIF AVENTURE 2016

FUERTE VENTURA 9 AU 16 AVRIL



COLLECTIF AVENTURE 2016

Le Collectif a réuni 19 nageurs de 14 à 17 ans de 6 clubs de la région Centre Val de Loire. Nous avons réparti les nageurs en trois lignes en prenant en compte le niveau d'entraînement et le niveau de performances. Nous avons adapté les temps de départs et le kilométrage en fonction de ces lignes. Sur les séries « phares » nous avons plutôt réalisé un travail en vague afin de favoriser la confrontation des nageurs.

G ₁ (Cécile Duchateau)	G ₂ (Alexandre Maroquin)	G ₃ (Sylvie Le Noach Bozon)
Hugo Grandjean	Nathan Cloutour	Thomas Mornet
Lucas Bellier	Léo Riguidel	Carla Labeque
Corentin Gouezec	Lucas Antonio (passé G ₁ mardi)	Morgan Montigny
Alexandre Mouilley	Paul Alexis Tendeng	Léa Caillat Lochon
Alexane Cormier	Sarah Moreau	
Julyan Bertrand	Terry Goureau	
Théo Degeilh	Loana Menneteau (G ₃ premier jour)	
	Eléonore Rembert	

Encadrement :

- Sylvie Le Noach Bozon CTN
- Alexandre Maroquin , entraîneur Chartres Métropole Natation
- Cécile Duchateau , CTR

Equipement :

- 3 lignes bassin de 50 m
- Salle de musculation



PLANNING STAGE : 7 jours /13 séances natation, 3 séances préparation athlétique, 1 footing

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h	Petit déjeuner							
8h30	Réveil musculaire : défi pompes							
9h	Série 800 m	Série 600 m	Série 400 m	Série 4N/SPE	Série 200m	Série 50m		
11h								
13h/ repas	REPOS							
14h	VOYAGE	REPOS	15h Coordination/Agilité	Salle muscul: circuit training	PLAGE/ tournoi foot	15h30 : jeux réactivité	Salle muscul: circuit training	VOYAGE
15h								
16h	Série 4 nages /vitesse	Série dos/brasse	Série Allure 50 m		Série 1000m Footing 30 min	Série 100m		
18h	Aéro : 1h							
19h30/ repas	Coucher: 22 heures							

SEANCES NATATION

Samedi après-midi : 1h15

- ✓ (100 crawl/ 50 dos/100 crawl/ 50 brasse/100 4n + 4x50 jambes sans planche) x 2
 - ✓ 10x100 crawl départ 1'30
 - ✓ 4 x (200 crawl / 3x50 pap,dos,brasse)
 1. Pull/ jambes par nage
 2. NC
 3. Crawl pull/ éducatifs par nage
 4. NC
- 400 ondulations dorsales

Volume : 3400 m

Dimanche matin : Séries 800 m, aérobic

- ✓ 3x100 crawl/dos / 200 4N
- ✓ 300 jambes 4N
- ✓ 2x (3x100 crawl-4x50 pap/dos, dos/brasse) 1^{er} pull boy-nage complète / 2^{ème} nage complète-zoomer
- ✓ 10 x50 jambes départ 1 min
- ✓ 8x100 4n départ G1 : 1'35 G2 : 1'40 G3 1'45
- ✓ 800 crawl zoomer (variations allure) G1/ 600
- ✓ 8x100 4n départ G1 : 1'30 G2 : 1'35 G3 : 600 m dpt 1'40
- ✓ 800 crawl plaquettes zoomer (variations allure)
- ✓ 300 dos

Volume G1/G2 : 5500 G3 : 5100

Dimanche après-midi : Vitesse sur les 4 nages

- ✓ 600 (100 crawl-50 autre nage)

Bloc à réaliser dans chaque nage : papillon, dos, brasse, crawl

1. 4x50 (educ, jambes, educ, amplitude)
2. 2x50 (25 sprint/25 souple)
Observations : manque d'intensité pour certains, chronos faibles pour une exigence sur 25 m
3. 300 crawl pull
- ✓ 100 crawl-100 pull crawl-300 4n nc-400 cr plaque pull-300 crawl nc-200 4n-100 dos
- ✓ 4x200 jambes progressif de 1 à 4
- ✓ 100 souple

Volume G1/G2 : 5500 G3 : 5400

Lundi matin : Séries de 600 m, capacité à accélérer

- ✓ 3x200 1 crawl, 1 dos/brasse, 1 4 n
- ✓ 8x50 crawl (1 amplitude, 1 accél)
- ✓ 6x100 jambes dpt 2' à 2'10
- ✓ 8x50 1 crawl / 1 par nage (reprise de nage rapide)
- ✓ **4x 600 m (400 crawl -200 4n) / 200 dos entre chaque bloc de 600 m**
 1. 100 m rapide dans le 400 m
 2. 200 m rapide dans le 400 m
 3. 300 m rapide dans le 400 m
 4. 400 m rapide dans le 400 m

Observations : Difficulté à modifier le rythme sur une distance en continue pour la majorité du groupe

- ✓ 600 pull tuba amplitude crawl

Volume G1/G2 : 5800 m

Sarah : 6600 m

Corentin, Thomas, Carla : 5400 m

Lundi après-midi : Séries dos/ brasse

- ✓ 500 crawl/dos
- ✓ 600 jambes (100 moyen, 50 vite)
- ✓ (50 jambes de brasse/ 50 dos 2 bras/ 50 cr) x 2
- ✓ 3 x 200 4 n (variations d'allure selon la nage, approche du mur)

Bloc à réaliser en dos puis en brasse

1. 200 éducatifs
 2. 6x100 nages complètes G1 : 1'40 G2/G3 : 1'45 G1/G2/G3 : 2 min en brasse
 3. 4x 50 meilleure moyenne possible départ 1 min en dos/ 1'15 en brasse
 4. 100 souple
 5. 400 crawl amplitude / 2eme bloc 400 crawl pull
- ✓ 400 zoomer ondulations (ventrale/costale/dorsale/costale)
 - ✓ 2x50 (Départ arrêté sprint crawl au 25 m 5 impulsions sol / 25 brasse sprint) / 50 souple

Volume G1/G2 /G3 :5600 m

Corentin: 5500 m

Léa : 5300 m

Mardi matin : Séries 400 m

- ✓ 600 crawl palmes
 - ✓ 300 dos/brasse
 - ✓ 4x50 1 par nage (10 m/15m/20 m/25 m sprint)
 - ✓ 300 jambes (rapide au virage)
 - ✓ 4x50 1 par nage (25 m/ 20 m/15 m/10 m sprint)
 - ✓ 8x50 pull (1 amplitude/ 1 accél)
- ✓ 10 x 400 m vagues 5'30/5'45/6'/6'15

Observations : Engagement des nageurs sur la série, bon travail du collectif!

- ✓ 200 souple
- ✓ 200 dos / 400 zoomer batts 4 faces/ 200 dos (50 dos 2 bras/50 dos nc) moyen, 50 vite)

Volume : 7000 m

Corentin : 7100 m

Carla, Thomas, Morgan : 6500

Léa : 5900 m



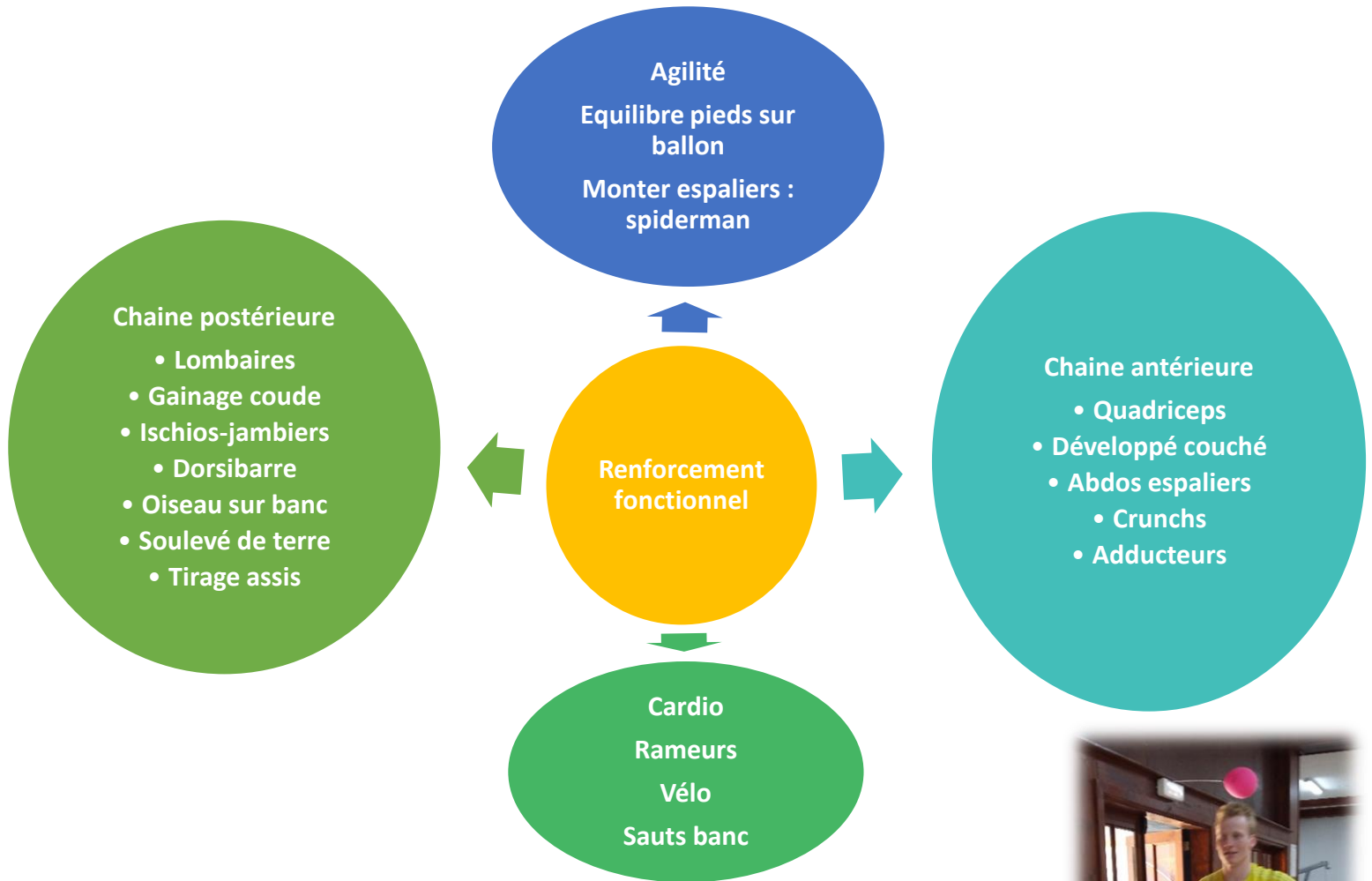
Mardi après-midi : Préparation athlétique : circuit training en salle 1 h30

Présentation des ateliers, consignes, approche du travail en salle

Circuit : 3x30 secondes de travail /15 secondes de récupération sur chaque atelier

Charges légères sur chaque machine, travail du placement

Machines : Dominante chaine postérieure (chaîne du maintien/ rééquilibrage)



Mardi après-midi : Séries d'allure sur 50 m

- ✓ 800 (100 crawl /100 4N (jbs/educ/hybride/nc)
- ✓ Série jambes : 4x50 /2x100 /200 /2x100 /4x50 dpt 1'/2'/4'
- ✓ 200 éduc 4N
- ✓ 8x50 4N (1 moyen/1 vite) dpt 1' / 1'10 en brasse
- ✓ 300 crawl pull
- ✓ 8x50 crawl progressif par 2 dpt 1'/1'05 /1'10 /1'15

Observations : Toujours une difficulté à accélérer dans la série, souvent seulement les 2 derniers réellement rapides

- ✓ 300 zoomer
- ✓ 8x 50 spé meilleure moyenne possible

Observations : investissement des nageurs avec des temps significatifs sur leurs spécialités

- ✓ 300 souple
- ✓ 6x200 plaques pull technique
- ✓ 200 souple

Volume G1/G2 : 55000 m

G3 + Alexane : 5100 m

Mercredi matin : Séries 4n/ Spécialité, trains séparés

- ✓ 16x50 (1 crawl / 1 par nage/ 1 crawl /1 spé) x 4
- ✓ 2 x (200 éduc palmes 4N + 100 4n vite)
- ✓ 400 crawls techniques
- ✓

Blocs à réaliser en montée (NC+ JBS+ PULL)

Bloc	Nage complète	Jambes	Pull
Crawl	100	2x50	2x50
4N	200	4x50	4x50
Spé	300	6x50	6x50
4N	400	8x50	8x50
Spé	500	10 x50 + palmes	10 x50 + plaq

Départ en jambes et pull 1 minute

Variations G1 : Crawl/ 4N/crawl/crawl/crawl

- ✓ 100 souple

Manque de temps dernier bloc 6 à 8x50 selon les groupes.

Volume G1/G2 : 6100 m

G3 : 5900 m

Jeudi matin : Séries 200 m

- ✓ 300 au choix
- ✓ 9x100 (3 crawl/ 3 4N /3 spé) jbes/pull /nc
- ✓ 8x 50 crawl (1 moyen/1 accel)
- ✓ 100 souple
- ✓ 10 x200 (4 moyens, 3 soutenus, 2 vites, 1 à bloc)

Départ 3'/3'15 /3'30 /3'45

Observations : Série réussite pour l'ensemble du groupe sauf 4 nageurs. Les 4 nageurs réaliseront un 4000 m l'après-midi

- ✓ 2 x (200 éduc spé + 3 x 200 4 n (50 vite en spécialité)
 1. Nage compète
 2. Zoomer
- ✓ 400 ondulations dorsales zoomer

Volume G1/G2/G3 : 6000 m

Loana : 5800 m / Coentin,Léa ,Morgan, Thomas : 5600 m



Jeudi après-midi : Séries 1000 m

- ✓ 400 4N/ 8x50 m pull dpt 50'
- ✓ 300 jambes
- ✓ 6x50 (15 m sprint décalé)
- ✓ 200 dos
- ✓ 4x50 (25 sprint/25 souple)
- ✓ 3x1000 m crawl progressif départ 13'30/14'30

Observations : Série qui a été bien réalisée en négatif même si les nageurs ont été réticents devant la longueur de la tâche.

- ✓ 4000 m (Coentin, Lucas, P.A , Sarah)
- ✓ 200 souple
- ✓ 8x100 jambe progressif de 1 à 4
- ✓ 200 souple

Volume G1/G2 : 6000 m

Coentin, Sarah, P.A, Sarah,Lucas: 6600 m

Léa ,Morgan, Thomas, Carla : 5400 m

Footing 18h30-19h

Nous avons proposé un footing en groupe de 30 min sur une allure régulière sans difficulté. Nous avons pu constater que certains nageurs couraient pour la première fois une demi-heure !!! Nous préconisons pour ces jeunes nageurs d'avoir une approche plus complète de leur préparation athlétique avec une pratique plus variée qui contribue à la performance en natation.

Vendredi matin: Séries aérobies, récupération

- ✓ 800 (100 aux choix/100 4n)
- ✓ 32x50 m (8 CR/8 4N/8 CR/8 SPE)
- ✓ 3x400 pulls plaques réduction des coups de bras, temps réguliers
- ✓ 3x300 jambes zoomer
- ✓ 3x200 m crawl réduction des coups de bras, temps réguliers
- ✓ 3x100 m spé (vitesse virage)
- ✓ 200 souple
- ✓ 800 m tuba zoomer

Volume G1/G2 : 6400 m

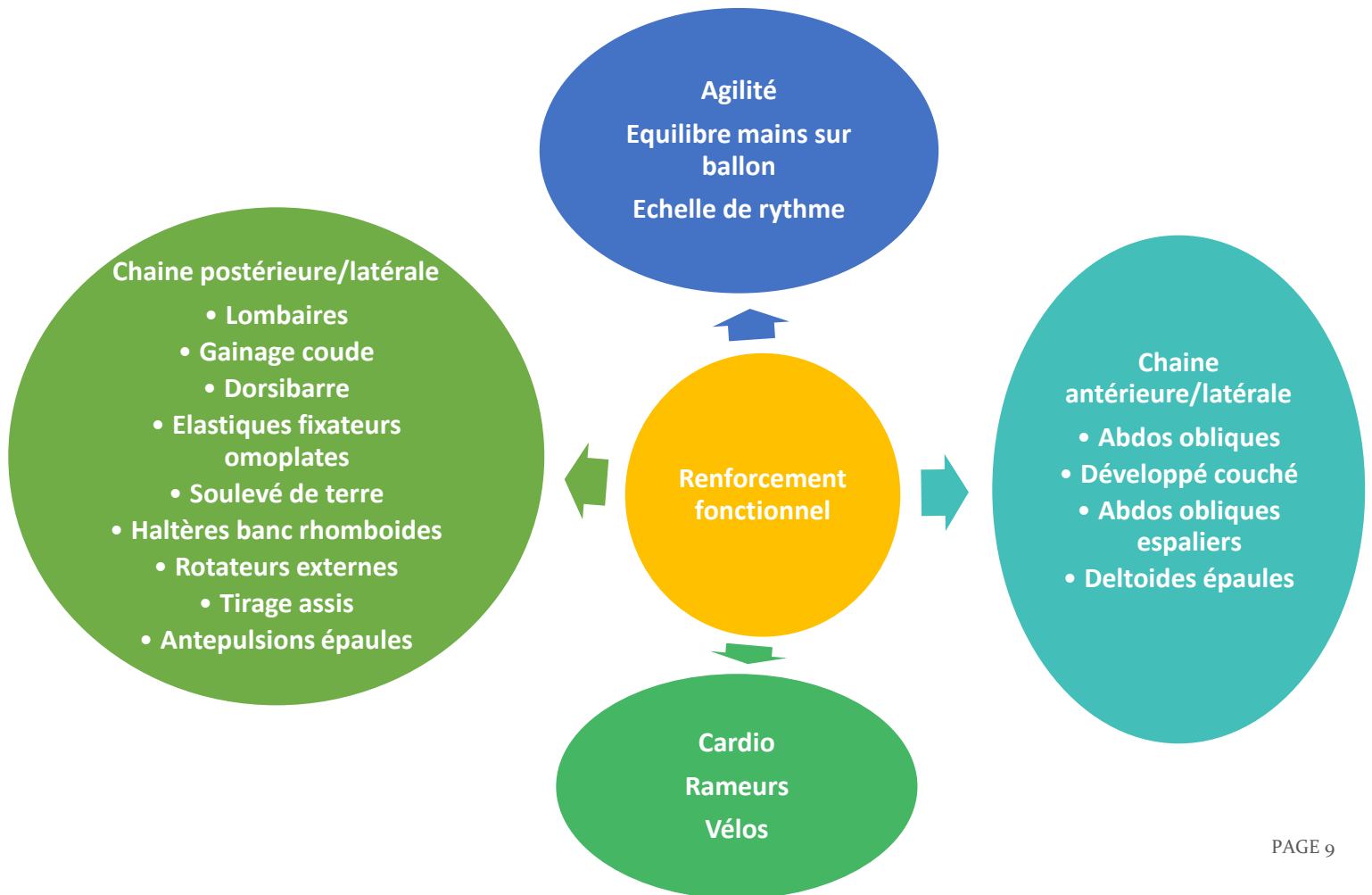
Carla, Thomas : 5900 m / Morgan: 5700 m

Léa : 5400 m / Loana : 6100 m

Léo : 6200 m / Sarah/Eléonore : 6600 m P.A : 6500 m

Vendredi après-midi: Circuit training 3x30 secondes

Nous avons reproduit le même circuit avec une orientation encore plus forte sur les muscles fixateurs de la chaîne postérieure et nous avons soulagé les jambes sur cette fin de stage après le footing de jeudi soir.



Vendredi après-midi: Intensité spécialités

- ✓ 600 4N (envers/endroit par 100 m)
- ✓ 4x150 jambes (100 moyen/50 vite)
- ✓ 400 crawl pull respiration 3/5
- ✓ 4x50 spé (15 vite/35 souple)

Bloc à réaliser 3 fois :

Récupération plus longue à chaque série de 1'40/1'50 /2' à 2'/2'15/2'30 selon les spécialités et les groupes

- ✓ 4x100 m crawl moyen dpt 1'30
- ✓ 100 éduc spé
- ✓ 4x100 spé vite
- ✓ 200 sple
- ✓ 400 ondulations dorsales

Volume G1/G2 : 5700 m

Corentin/ Juylan : 5800 m

Thomas, Carla ,Morgan : 5400 m

Léa : 5300 m

Samedi matin: Epreuves par équipe

Défi pompes : Descente à partir de 20, 19,18.....210 pompes

- ✓ 400 crawl
- ✓ 6x100 4n (jbes/educ/nc)
- ✓ 6x50 pull (1 moyen/1 accel)
- ✓ 400 jambes (au sifflet vitesse)
- ✓ 4x50 (25 vite/25 sple)

Par équipe :

- 400 m
- 200 4N
- 50 nl
- 100 dos
- 100 brasse
- 50 papillon
- 400 souple
- Relais 6x100 crawl
- 400 souple



Volume: 3200 m

VOLUME SEMAINE

Lucas	Hugo	Corentin	Alexandre	Alexane	Julyan	Théo	Nathan	Léo	Lucas A
71,7 km	71,7 km	57,8 km	71,7 km	71,3 km	71,9 km	71,7 km	71,7 km	71,5 km	72,3 km
P.A	Eleonore	Sarah	Terry	Thomas	Carla	Loana	Morgan	Lea	
72,4km	71,9 km	73,3 km	71,7 km	67,9 km	67,9 km	70,9 km	67,2 km	66,2 km	

BILAN STAGE

Nous avons orienté la semaine sur un travail de fond pour poursuivre la saison des nageurs qui visent des performances sur les différents championnats par catégories d'âges du mois de juillet. Certains nageurs avaient réalisé une coupure après les France Elite et se sont trouvés un peu en difficulté sur les deux premiers jours.

Nous avons décidé de réaliser des « séries psychologiques » pour montrer la nécessité de nager un socle aérobie conséquent qui correspond à l'âge d'or du développement de cette qualité physique pour ces catégories.

Nous avons proposé de la vitesse et de l'intensité sur la spécialité. Nous avons aussi donné un volume minimum sur les spécialités (exemple du bloc 500 m spé.) pour dédramatiser la distance sur des nages telles que la brasse ou le papillon.

La semaine de natation a été aussi couplée avec un travail physique quotidien. Nous avons 30 minutes tous les matins d'échauffement à sec, 2 séances en salle de musculation, 2 séances en extérieur sur la posture et la réactivité et un petit footing. Nous avons lancé un défi à Saint Lo sur une descente de pompes. Tous les nageurs ont relevé le défi nous sommes arrivés à 565 pompes dont 210 le dernier matin.

Cette semaine s'est déroulée plutôt agréablement au niveau de la dynamique du groupe. La majorité des nageurs s'est engagée sur les séances proposées. A noter que les nageurs qui réalisent un faible kilométrage dans leurs structures ont fait preuve de courage et ont réalisé des jolies séries !

Nous n'avons déploré aucune blessure, tous les nageurs ont réalisé l'ensemble des entraînements.

Nous avons clôturé notre stage vendredi soir avec la « chorégraphie du collectif » (échauffement musculaire) sur la scène du centre de vacances.

Merci à Catherine pour la logistique, Sylvie et Alexandre pour l'encadrement.

	<i>Dpt 5'30</i>	<i>Hugo</i>	<i>Lucas</i>	<i>Julyan</i>	<i>Léa (300 M)</i>					
10 x400	1	04:45,00	04:46,00	05:00,00	04:25,00					
	2	04:45,00	04:45,00	05:00,00	04:25,00					
	3	04:39,00	04:39,00	04:55,00	04:25,00					
	4	04:37,00	04:40,00	04:53,00	04:22,00					
	5	04:41,00	04:42,00	04:56,00	04:23,00					
	6	04:38,00	04:41,00	05:01,00	04:13,00					
	7	04:38,00	04:40,00	05:05,00	04:27,00					
	8	04:33,00	04:37,00	04:59,00	04:24,00					
	9	04:34,00	04:39,00	04:57,00	04:20,00					
	10	04:29,00	04:35,00	05:02,00	04:08,00					
		Corentin	Alexandre	Théo	Léo	Nathan	PA	Lucas A	Sarah	Alexane
Dpt 5'45	05:04,00	05:10,00	05:12,00	05:11,00	05:15,00	05:16,00	05:13,00	05:14,00	05:14,00	
	05:00,00	05:01,00	05:06,00	05:06,00	05:10,00	05:12,00	05:09,00	05:13,00	05:10,00	
	05:17,00	04:59,00	05:01,00	05:05,00	05:10,00	05:18,00	05:05,00	05:17,00	05:13,00	
	05:28,00	05:01,00	04:58,00	05:01,00	05:15,00	05:30,00	05:07,00	05:18,00	05:13,00	
	05:27,00	04:58,00	04:51,00	05:02,00	05:16,00	05:27,00	05:17,00	05:18,00	05:14,00	
	05:27,00	04:52,00	04:51,00	05:04,00	05:27,00	05:34,00	05:18,00	05:21,00	05:19,00	
	05:32,00	04:56,00	04:52,00	05:07,00	05:31,00	05:33,00	05:15,00	05:10,00	05:24,00	
	05:31,00	05:03,00	04:52,00	05:04,00	05:27,00	05:32,00	05:20,00	05:11,00	05:18,00	
	05:36,00	04:56,00	04:52,00	05:05,00	05:33,00	05:37,00	05:24,00	05:13,00	05:10,00	
	05:50,00	04:56,00	04:40,00	04:59,00	05:35,00	05:50,00	05:04,00	05:19,00	05:00,00	
	05:25,00	04:59,20		05:04,40	11:21,90	05:25,00	05:13,20	11:15,40		
Dpt 6'	Loana	Terry	Eleonore	Morgan	Carla	Thomas				
	05:33,00	05:38,00	05:50,00	05:57,00	05:58,00	05:56,00				
	05:29,00	05:40,00	05:45,00	05:42,00	05:55,00	05:58,00				
	05:27,00	05:34,00	05:44,00	05:46,00	05:52,00	05:52,00				
	05:20,00	05:39,00	05:36,00	05:44,00	06:00,00	06:00,00				
	05:21,00	05:24,00	05:31,00	05:42,00	05:55,00	05:57,00				
	05:22,00	05:19,00	05:37,00	05:35,00	05:47,00	05:58,00				
	05:21,00	05:21,00	05:50,00	05:26,00	05:40,00	05:59,00				
	05:23,00	05:19,00	05:43,00	05:23,00	05:39,00	06:05,00				
	05:21,00	05:22,00	05:45,00	05:14,00	05:27,00	06:08,00				
	05:09,00	05:19,00	05:39,00							

Série 10x 200 m

10x200 m (4 moyens / 3 soutenus/ 2 vites / 1 à fond)

Léo	Lucas A	Nathan	P.A	Hugo	Lucas	Alexandre	Julyan	Théo	Corentin
2.32.41	2.33.27	2.33.27	2.34.17	2.27.89	2.28.59	2.33.59	2.34.99	2.33.59	2.27.89
2.33.27	2.39.50	2.33.50	2.33.56	2.29.01	2.29.80	2.34.14	2.35.71	2.34.14	2.29.01
2.33.31	2.39.40	2.32.80	2.31.50	2.25.97	2.26.93	2.31.14	2.35.54	2.34.11	2.25.97
2.31.87	2.43.59	2.35.16	2.30.52	2.25.67	2.26.85	2.36.71	2.40.35	2.35.78	2.26.85
2.26.55	2.39.45	2.27.50	2.31.56	2.19.90	2.21.26	2.28.92	2.32.52	2.28.92	2.26.16
2.26.70	2.39.92	2.24.77	2.33.80	2.20.18	2.21.97	2.29.36	2.30.12	2.29.36	2.27.54
2.25.10	2.34.83	2.25.94	2.30.69	2.20.83	2.21.37	2.24.34	2.24.99	2.24.34	2.33.20
2.22.17	2.33.10	2.21.71	2.24.90	2.14.96	2.15.27	2.18.23	2.23.40	2.20.26	2.31.38
2.23.05	2.32.17	2.22.50	2.23.20	2.15.89	2.17.13	2.18.74	2.22.18	2.21.42	
2.20.18	2.33.33	2.21.06	2.26.52	2.10.61	2.14.43	2.14.43	2.19.96	2.15.08	
Alexane	Sarah	Terry	Loana	Morgan	Eleonore	Carla	Thomas	Lea	
2.39.27	2.37.21	2.37	2.41	2.35	2.42	2.50	2.50	2.45	
2.36.27	2.36.25	2.45	2.44	2.43	2.44	2.50	2.51	2.49	
2.35.34	2.37.38	2.44	2.44	2.43	2.46	2.50	2.52	2.50	
2.38.16	2.37.10	2.46	2.43	2.43	2.45	2.50	2.53	2.50	
2.30.00	2.34.65	2.40	2.40	2.40	2.38	2.47	2.43	2.51	
2.30.50	2.35.10	2.36	2.36	2.37	2.40	2.44	2.45	2.48	
2.29.97	2.33.83	2.35	2.36	2.35	2.37	2.42	2.43	2.50	
2.24.90	2.32.33	2.29	2.34	2.32	2.36	2.40	2.37	2.50	
2.23.05	2.32.47	2.23	2.34	2.31	2.34	2.37	2.32	2.49	
2.19.52	2.31.94	2.20	2.30	2.23	2.25	2.32	2.26	2.45	

Série 3x 1000 m

	LEO	NATHAN	ALEXANE	TERRY	LOANA	ALEXANDRE	ELEONORE	THEO	LUCAS	JULYAN
200	2.35	2.38	2.40	2.42	2.43	2.33	2.51			
400	5.17	5.21	5.23	5.30	5.34	5.12	5.49	5.04.56	5.03.60	5.08.96
800	10.39	10.44	10.49	11.18	11.23	10.28	11.44			
1000	13.19	13.27	13.35	14.09	14.09	13.03	14.42	11.51.56	11.41.22	11.51.75
200	2.33	2.34	2.33	2.48	2.44	2.31	2.54			
400	5.07	5.10	5.10	5.42	5.34	5.02	5.41	5.01.10	4.50.88	4.59.50
800	10.18	10.21	10.23	11.28	11.22	10.12	11.28	8.58.10	8.34.00	9.01.10
1000	12.54	12.56	12.59	14.19	14.11	12.37	14.25	11.13.02	10.58.64	11.22.81
200	2.30	2.32	2.29	2.40	2.46	2.23	2.44			
400	5.04	5.11	5.03	5.24	5.38	4.47	5.37	5.00.10	4.43.05	5.09.18
800	10.11	10.22	10.07	10.53	11.21	9.38	11.20	8.44.50	8.18.47	8.56.10
1000	12.44	12.54	12.38	13.28	14.15	12.02	14.16	10.57.10	10.42.60	11.12.81
4000 M	Sarah	Corentin	Lucas	P.A	800 m	Morgan	Carla	Thomas	Léa	
	6.46.28	6.24.18	6.33.66	6.40.10		5.35.15	5.50.10	5.48.80	6.25	
	7.06.51	6.22.33	6.42.39	6.48.47		11.48.15	12.20.50	12.25.65	13.02.27	
	7.17.24	6.20.50	6.57.06	6.50.99		5.42.13	6.20.47	6.18.10	7.02.56	
	7.20.86	6.38.29	6.39.28	6.38.22		11.28.15	12.03.37	12.05.37	12.55.10	
	7.20.22	6.34.80	6.44.64	6.46.32		5.30.68	6.12.56	6.08.10	6.59.59	
	7.12.14	6.34.83	6.36.39	6.54.15		10.58.31	11.42.97	11.40.28	12.55.56	
	7.07.55	6.39/63	6.41.28	6.52.27						
	7.01.40	6.31.05	6.44.33	6.59.32						
	57.18.21	52.05.61	53.39.03	54.29.84						

Série 3 x (4x100 spés)

Départ		1.30/1.45/2	1.45/2/2.15					Départ	1.50/2/2.15 morgan et carla	2/2.15/2.30 thomas et léa carla		
4x100 spé	P.A	Sarah	LEO dos	Eleonore dos	Loana Pap/4n	Nathan	Terry	Morgan crawl	Carla dos	Thomas brasse	Léa 50 pap/50 crawl	
	1.06.03	1.10.8	1.14.0	1.17.9	1.17.6	1.20.0	1.30.9	1.11.30	1.22.94	1.27.92	1.31.27	
	1.06.05	1.11.4	1.14.1	1.18.8	1.23.7	1.21.4	1.33.7	1.10.68	1.22.36	1.27.33	1.27.49	
	1.05.8	1.11.6	1.14.9	1.18.5	1.16.9	1.19.5	1.35.0	1.09.63	1.22.60	1.26.25	1.28.89	
	1.06.1	1.11.2	1.15.01	1.19.1	1.20.8	1.19.5	1.36.1	1.07.57	1.21.51	1.26.18	1.29.49	
	1.04.00	1.10.03	1.14.9	1.19.0	1.18.0	1.19.0	1.32.9	dos	1.23.08	1.22.71	1.24.70	1.29.84
	1.05.1	1.10.4	1.14.9	1.20.4	1.22.3	1.20.0	1.30.1	1.20.66	1.21.65	1.24.21	1.28.74	
	1.05.00	1.09.8	1.14.7	1.19.1	1.17.5	1.17.5	1.27.9	1.20.05	1.21.33	1.25.02	1.30.09	
	1.05.4	1.10.4	1.14.8	1.19.8	1.22.00	1.17.8	1.26.6	1.17.71	1.21.63	1.23.74	1.25.99	
	1.05.2	1.10.7	1.13.4	1.19.6	1.16.8	1.17.7	1.29.8	crawl	1.07.55	1.21.62	1.24.54	1.29.86
	1.05.8	1.09.9	1.13.0	1.18.6	1.19.6	1.18.01	1.28.1	1.07.55	1.20.82	1.23.17	1.26.81	
	1.06.7	1.11.1	1.12.9	1.18.2	1.15.4	1.17.5	1.24.7	1.06.30	1.19.87	1.24.19	1.28.41	
	1.06.6	1.10.7	1.13.2	1.17.5	1.17.8	1.17.7	1.21.1	1.04.52	1.18.96	1.23.12	1.29.89	
BONUS	1.04.00	1.11.5										
Départ	1.40/1.50/2	1.45.1.55/2.15										
	Lucas B crawl/4N/crawl	Julyan crawl	Hugo dos/pap/dos	Corentin cr/pap/cr	Alexandre cr/pap/cr	Lucas A brass/4N/4N	Alexane 4N/dos/4N	Théo bra/4N				
	1.04.51	1.13.31	1.15.15	1.14.84	1.10.66	1.29.31	1.27.56	1.20.21				
	1.05.62	1.12.34	1.15.56	1.14.90	1.10.44	1.32.18	1.26.24	1.21.88				
	1.04.77	1.11.90	1.15.30	1.13.22	1.09.53	1.29.38	1.27.14	1.20.56				
	1.05.69	1.09.97	1.13.94	1.11.84	1.06.94	1.29.54	1.25.70	1.20.49				
	1.16.84	1.09.91	1.07.61	1.20.76	1.19.87	1.16.84	1.18.67	1.21.83				
	1.15.30	1.09.70	1.08.69	1.21.54	1.20.30	1.17.90	1.20.33	1.20.25				
	1.13.20	1.08.60	1.08.60	1.19.10	1.17.10	1.17.70	1.19.28	1.19.75				
	1.12.80	1.08.71	1.08.31	1.21.11	1.18.11	1.18.23	1.19.34	1.18.10				
	1.04.82	1.11.63	1.12.52	1.13.03	1.05.60	1.16.99	1.21.10	1.15.06				
	1.05.72	1.10.97	1.13.46	1.11.37	1.05.79	1.17.00	1.19.55	1.14.06				
	1.05.18	1.11.25	1.13.25	1.10.81	1.05.93	1.17.28	1.20.41	1.13.98				
	1.04.34	1.09.59	1.13.16	1.09.20	1.04.87	1.17.49	1.19.34	1.10.52				
	BONUS 200 m	2.29.54		2.50.21		2.34.31	2.39.84					

EQUIPES / EPREUVES INDIVIDUELLES + RELAIS

	EQUIPE 1		EQUIPE 2		EQUIPE 3	
400 NL	Lucas BELLIER	4.31.79	Julyan BERTRAND	4.38.41	Alexandre MOUILLEY	4.36.00
200 4N	Alexane CORMIER	2.31.95	Léo RIGUIDEL	2.27.14	Lucas ANTONIO	2.26.52
50 Pap	Léa CAILLAT	30.69	Hugo GRANDJEAN	26.63	Loana MENNETEAU	32.01
100 Dos	Eléonore REMBERT	1.12.74	Carla LABEQUE	1.14.93	Morgan MONTIGNY	1.12.23
100 Brasse	Nathan CLOUTOUR	1.12.16	Terry GOUREAU	1.15.47	Thomas MORNET	1.15.28
50 NL	P-Alexis TENDENG	26.55	Sarah MOREAU	30.06	Théo DEGEILH	27.27
Relais 6x100 NL	Lucas BELLIER	59.19	Léo RIGUIDEL	1.00.84	Alexandre MOUILLEY	59.92
	Léa CAILLAT	1.09.29	Sarah MOREAU	1.07.65	P-Alexis TENDENG*	1.02.47
	Nathan CLOUTOUR	1.02.47	Terry GOUREAU	1.01.39	Thomas MORNET	1.05.38
	Alexane CORMIER	1.04.37	Carla LABEQUE	1.10.48	Morgan MONTIGNY	1.01.34
	Eléonore REMBERT	1.07.56	Julyan BERTRAND	1.02.33	Lucas ANTONIO	1.01.89
	Corentin GOUEZEC	1.05.86	Hugo GRANDJEAN	57.57	Théo DEGEILH	1.01.28

* P-A "prêté" à l'équipe 3 pour remplacer
Loana blessée