

DEROULEMENT HORAIRE DES STAGES CD 57
SARREGUEMINES 4 janvier 2014 9H15 AU 5 janvier 2014 à 17H

	samedi		dimanche
9H15	ACCUEIL	7H30 à 8H00	PETIT DEJ
9H30 à 9H45	ECHAUFFEMENT A SEC	8H00 à 8H30	DEPLACEMENTS
9H45 à 11H15	ENTRAINEMENT N°1 reprise contact avec l'eau NL majoritairement 6 LIGNES DE 25M	8H30 à 9H00	ECHAUFFEMENT A SEC
		9H00 à 11H00	ENTRAINEMENT N°3 RECHERCHE EFFICACITE GESTUELLE NL ET 4N 6 LIGNES DE 25 M
11H15 à 11H30	ETIREMENTS		
11H30 à 12H00	DEPLACEMENTS		
12H00 à 12H15	CHAMBRES	11H00 à 11H30	ETIREMENTS
		11H30 à 12H00	DEPLACEMENTS
12H15 à 13H30	REPAS	12H00 à 13H00	REPAS
13H30 à 14H30	CHAMBRES	13H00 à 13H30	DEPLACEMENTS
14H30 à 15H00	LA VIE DE SPORTIF	13H30 à 14H00	MESURES MORPHOLOGIQUES
15H00 à 15H30	DEPLACEMENTS	14H00 à 14H30	MEDECIN BALL/ FITBALL/ THERABANDE
15H30 à 16H00	APG		ENTRAINEMENT N°4
16H00 à 17H30	ENTRAINEMENT N°2 NAGE AEROBIE 4 Nages 6 LIGNES DE 25 M	14H30 à 16H30	«tests techniques» 6 LIGNES DE 25M
		16H30 À 16h45	ETIREMENTS
		16H45 à 17H00	FIN STAGE:PERSPECTIVES
17H30 à 18H15	SENSIBILISATION WATER POLO		
18H 15 à 18h30	ETIREMENTS		
18H45 à 19H15	DEPLACEMENTS		
19H30 à 20H45	REPAS		
20H45	DEBRIEFING JOURNEE		
21H	CHAMBRES		
À 21H45	COUCHER		

PENSER A RAMENER VOTRE MATERIEL:PULL BOY/PALMES/PLAQUETTES
 HEBERGEMENT A L'HOTEL BALLADINS DE SARREGUEMINES

EQUIPE MOSELLE STAGE DE SARREGUEMINES DU 4 AU 5 JANVIER 2014

Filles	Nom	Prénom	Année	Club	CHRONOS
PAP	VERMUSE	CLAIRE	2001	SARREBOURG NATATION	1.25.95
	JACQUES	ARIANE	2002	SC THIONVILLE	1.28.98
DOS	DEACAL	MALAURY	2001	CN VAL DE FENSCH	1.14.90
	BORACE	LEA	2001	CN VAL DE FENSCH	1.21.32
BRASSE	ANTONCZAK	JULIETTE	2002	SARREBOURG NATATION	1.34.66
	WEHLAN	TIPHAINE	2002	CN SARREGUEMINES	1.35.34
NL	THIL	VICTORINE	2001	SC THIONVILLE	1.07.23
	PITZ	CASSANDRE	2001	SC THIONVILLE	1.08.92
4N	FLOSSE	ENOLA	2001	CN VAL DE FENSCH	2.55.77
	SOEDER	PERRINE	2002	SARREBOURG NATATION	3,0041

Garçons	NOM	PRENOM	Année	CLUB	CHRONOS
PAP	ROUCHOUSE	PAUL	2001	SN METZ	1.14.53
	FOSSE	TRISTAN	2001	CN SARREGUEMINES	1.18.57
DOS	MARCHER	LUCAS	2002	CN VAL DE FENSCH	1.15.91
	WERHANN	ZACHARY	2002	DC CREUTZWALD	1.16.70
	FRANKE	NICOLAS	2001	SC THIONVILLE	1.19.67
BRASSE	NASTASI	JOSEPH	2001	CN VAL DE FENSCH	1.24.31
	NIEDERLAENDER	NATHAN	2002	CN SARREGUEMINES	1.29.40
NL	MOUSEL	ALEXIS	2002	CN VAL DE FENSCH	1.05.87
	SCHWARTZ	THIBAUT	2001	CN SARREGUEMINES	1.07.82
	RIDOLFI	JOEL	2001	CN VAL DE FENSCH	1.08.48
4N	HAUCK	MARTIN	2001	SN METZ	2.41.56
	ALKAN	KILIAN	2001	CN SARREGUEMINES	2.49.94
	WERHANN	ZACHARY	2002	DC CREUTZWALD	2.46.23

SELECTION EQUIPE DU FUTUR STAGE DE SARREGUEMINES DU 4 AU 5 JANVIER 2014

Filles	Nom	Prénom	Année	Club	CHRONOS
PAP	KRIER	JULIE	2002	SN METZ	1.32.43
DOS	NICOLAY	EMILIE	2002	CO SARRALBE	1.27.76
BRASSE	GREGOIRE	NOEMIE	2002	SC THIONVILLE	1.36.59
NL	ADAM	ELINE	2002	CO SARRALBE	1.18.38
4N	CHRIST	LOANE	2002	CN VAL DE FENSCH	3.03.51

Garçons	NOM	PRENOM	Année	CLUB	CHRONOS
PAP	OZCAN	CENK	2002	CN SARREGUEMINES	1.23.48
DOS	AKIFI	NAIL	2002	CN SARREGUEMINES	1.20.29
BRASSE	WAGNER	GABIN	2002	CN SARREGUEMINES	1.31.80
NL	GROMADA	JULES	2002	SN METZ	1.13.52