

PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 26 AU 30 AOÛT 2024

Lundi 26 Août	Mardi 27 Août	Mercredi 28 Août	Jeudi 29 Août	Vendredi 30 Août
<p><u>10h</u></p> <p>Accueil – Présentation</p> <p><u>10h30 - 12 h</u> Entraînement TT</p>	<p><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 11h</u> Entraînement TT</p> <p><u>11h - 11h30</u> Services</p>	<p><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h- 10h</u> Entraînement TT</p> <p><u>10h – 11h30</u> Matches</p>	<p><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT</p>	<p><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 9h30</u> Services</p> <p><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT</p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h - 17h15</u> Entraînement TT</p> <p><u>17h30 - 18h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 15h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p><u>15h30 – 18h</u> Entraînement TT</p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 17h</u> Entraînement TT</p> <p><u>17h15 - 18h</u> Sport Collectif</p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 15h30</u> Services</p> <p><u>15h30 – 18h</u> Entraînement TT</p>	<p><u>13h30 - 15h30</u> Matches</p> <p><u>16h30</u> Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	

► Participants :

FOCHESATO Titouan	<i>2009</i>	<i>2010 pts</i>	
DUHAMEL-BREMONT Rowan	<i>2009</i>	<i>1917 pts</i>	
LEMIRE Nolan	<i>2008</i>	<i>1803 pts</i>	
CHEVALIER Léopold	<i>2010</i>	<i>1698 pts</i>	
BELLAND Noah	<i>2011</i>	<i>1547 pts</i>	
LANGLET Marius	<i>2011</i>	<i>961 pts</i>	
PUBLIER Lubin	<i>2013</i>	<i>895 pts</i>	
CABOT Joris	<i>2013</i>	<i>796 pts</i>	
ROC Aristide	<i>2014</i>	<i>779 pts</i>	
RAYE Ramane	<i>2014</i>	<i>774 pts</i>	
CARLIER Samuel	<i>2013</i>	<i>768 pts</i>	
PLANTE Léo	<i>2013</i>	<i>754 pts</i>	
CALBO Adrien	<i>2014</i>	<i>744 pts</i>	
CAILLET Abel	<i>2014</i>	<i>695 pts</i>	
REGINA Milan	<i>2014</i>	<i>652 pts</i>	
DESFRENES DAVID Rafaél	<i>2013</i>	<i>683 pts</i>	
MADELIN Louanne	<i>2007</i>	<i>1741 pts</i>	
PREVOST Louise	<i>2008</i>	<i>1290 pts</i>	
LEVESQUE Marie	<i>2012</i>	<i>825 pts</i>	
CHEREL Sarah	<i>2014</i>	<i>713 pts</i>	
REN Ana	<i>2013</i>	<i>685 pts</i>	

► Encadrement :

Pascal Berthelin / Stéphane Leriverend / Mikaël Louedec / Li Samson