

PROGRAMME STAGE CRJS PETIT-COURONNE – 24 AU 28 Octobre

Lundi 24 octobre	Mardi 25 octobre	Mercredi 26 octobre	Jeudi 27 octobre	Vendredi 28 octobre
<p>10h</p> <p>Accueil – Présentation</p> <p>10h30 - 12 h Entraînement TT</p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 9h30 Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p>9h30 - 11h30 Entraînement TT</p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h- 10h Entraînement TT</p> <p>10h – 11h30 Matches</p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 11h Entraînement TT</p> <p>11h – 11h30 Services</p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 9h30 Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p>9h30 – 11h30 Entraînement TT</p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 – 15h Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p>15h – 17h Entraînement TT</p> <p>17h15 - 18h Services</p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 15h30 Services</p> <p>15h30 – 17h Entraînement TT</p> <p>17h15 - 18h Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 17H Entraînement TT</p> <p>17h15-18h45</p> <p>POLE /Récup avec Ced CRJS Piscine CRJS</p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 18h Entraînement TT Matches</p>	<p>13h30 - 15h30 Matches</p> <p>16h30 Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

SAINT-MARCOUX Andréa	2005	2029 pts	
ROBBES Jeanne	2005	1788 pts	Départ 26 après-midi
ROUSSELLE Arina	2006	1561 pts	Départ 26 après-midi
MADELIN LOUANNE	2007	1551 pts	
DE STOPPELEIRE Anaé	2008	1451 pts	
DUHAMEL-BREMONT Rowan	2009	1354 pts	
BARRE Ines	2005	1337 pts	
FOCHESATO Titouan	2009	1262 pts	
LEMIRE Nolan	2008	1229 pts	
BARRE SACHA	2008	990 pts	
PREVOST Louise	2008	928 pts	
ORRIOLS LOLA	2006	914 pts	
GILLES Mathieu	2011	913 pts	
BELLAND Noah	2011	812 pts	
IBANEZ Clovis	2011	768 pts	
VANDERMERSCH Emma	2011	711 pts	Départ jeudi 18h30
ORRIOLS Camille	2009	658 pts	
PAIN MAELIE	2008	649 pts	
DOUAT SACHA	2012	642 pts	
DESGUE Candice	2011	640 pts	Départ jeudi 18h30
BELLAIZE MARCEAU	2012	628 pts	
RENSCH LOUIS	2013	619 pts	
LEMAINE Raphaël	2011	614 pts	
LEBLOND Baptiste	2011	612 pts	
MARIE Elsa	2012	556 pts	
REN ANA	2013	502 pts	
MOREL MARIUS	2012	352 pts	
CHEVALIER Léopold	2010	787 pts	

► Encadrement : Pour les 5 jours :

Pascal Berthelin / Mathieu Labenne / Stéphane Lriverend / Malin Plotuna / Dominique Besnier
 Formation : Xiang Ren et Phil Blanc