

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 20 AU 24 FEVRIER 2023

Lundi 20 février	Mardi 21 février	Mercredi 22 février	Jeudi 23 février	Vendredi 24 février
<p style="text-align: center;">10h</p> <p>Accueil – Présentation</p> <p style="text-align: center;">10h30 -12 h Entraînement TT</p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 9h30 Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p style="text-align: center;">9h30 - 11h30 Entraînement TT</p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h- 10h Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">10h – 11h30 Matches</p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 11h Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">11h – 11h30 Services</p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 9h30 Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p style="text-align: center;">9h30 – 11h30 Entraînement TT</p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p style="text-align: center;">13h - 14h Sieste</p> <p style="text-align: center;">14h30 – 15h Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p style="text-align: center;">15h – 17h Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">17h15 - 18h Services</p>	<p style="text-align: center;">13h - 14h30 Sieste</p> <p style="text-align: center;">15h – 15h30 Services</p> <p style="text-align: center;">15h30 – 17h Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">17h15 - 18h Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p>	<p style="text-align: center;">13h - 14h30 Sieste</p> <p style="text-align: center;">15h – 17H Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">17h15-18h30 Endurance</p>	<p style="text-align: center;">13h - 14h30 Sieste</p> <p style="text-align: center;">15h – 18h Entraînement TT Matches</p>	<p style="text-align: center;">13h30 - 15h30 Matches</p> <p style="text-align: center;">16h30 Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

ROBBES Jeanne	2005	1919 pts	Arrive 22 apres-midi
GUO NINA ZHENG	2010	1710pts	
HUSSON Elliott	2008	1682 pts	
MADELIN Louanne	2007	1634pts	
DUHAMEL-BREMONT Rowan	2009	1596 pts	
FOCHESATO Titouan	2009	1565 pts	
ROUSSELLE Arina	2006	1540 pts	
DE STOPPELEIRE Anaé	2008	1531 pts	
LEMIRE Nolan	2008	1425 pts	
VINCLAIR Juliette	2006	1313pts	
BARRE SACHA	2008	1066 pts	
DEBUIRE TAILLEUX Victor	2011	1043 pts	
HUSSON Gaspard	2010	1040pts	
BELLAND Noah	2011	1001 pts	
PREVOST Louise	2008	995pts	
ORRIOLS Lola	2006	925pts	
IBANEZ Clovis	2011	847 pts	
VANDERMERSCH Emma	2011	770 pts	
PAIN Maelie	2008	735 pts	
ORRIOLS Camille	2009	720pts	
LANGLET Marius	2011	716	
BELLAIZE Marceau	2012	700 pts	22/02-24/02
MARIE ELSA	2012	679pts	22/02-24/02
RENSCH Louis	2013	672 pts	22/02- 24/02
LEMAINE Raphaël	2011	664 pts	
DESGUE Candice	2011	653pts	
DOUAT SACHA	2012	642 pts	
HUSSON Louis	2014	640 pts	

--

► **Encadrement** : Pour les 5 jours :

P. Berthelin / S. Leriverend / M. Plotuna / M.Fleury / F. Riccio / A. Maro