

REGROUPEMENT JEUNES COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON
28 OCTOBRE 2014 CANET EN ROUSSILLON

DAUPHINS FC SÈTE

DESPLAS Charline (1999) [1067524]

FAFET Lucie (1999) [1067476]

MONTPELLIER ANUC

LALLEMAND Ugo (2000) [1357953]

ROQUES Mayssa (1999) [935386]

OLLIER Laurent

CN CARCASSONNE

AUDEBERT Clément (2000) [1440406]

NAUTIC CLUB NÎMES

CHABAS Aure (2000) [1045288]

CHABAS Faustine (2000) [1045289]

RABOUIN Ludovic (1999) [805111]

ROBIN Lucas (1999) [805099]

TORRES Maëva (1999) [1061584]

RONDAN Arnaud

CN BÉZIERS

MARQUIER Hugo (2000) [1145399]

DANNIZEAU Hervé

CN CÉVENNES ALÈS

ANFOSSO Leslie (1999) [1419722]

CAVILLE Alexandre (2000) [1304289]

DAUMAS Maxence (2000) [1196993]

FERNANDEZ Léa (2000) [1107750]

JULLIE-LAURENT Pierre (1999) [1197034]

MAHOUDO Titouan (1999) [834023]

MICHEL Alain

CNS ST-ESTÈVE

GESSE Delphine (2000) [1144648]

SPESSOTTO Johan (2000) [1254502]

ANDRE POYAUD Robin

CA PÉZENAS

FABICK Celine (2000) [1323734]

COMAS Eric

CN LUNEL

LATIF Sophian (1999) [1230857]

NOUGARET Emilie (1999) [1105840]

GUICHARD Damien

AC TRÈBES

BIAU Celia (1999) [1104146]

GARCIA Guillaume (1999) [1135379]

AMARDHEIL Michel

**REGROUPEMENT JEUNES COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON
28 OCTOBRE 2014 CANET EN ROUSSILLON
SEANCE PHYSIQUE**

PLANNING PARTIE PHYSIQUE

Cyrille GUALBERT Préparateur Physique Pôle France Ft Romeu site Canet-En-Roussillon

EXPLICATIONS ET DEMONSTRATIONS POSTURES TRAVAIL A SEC (bassin-omoplates..)

ECHAUFFEMENT TYPE

SEANCE GALO (gainage, abdos, lombaires)

TESTS PHYSIQUE

TESTS

POSTURAL

DROIT 5'

LAT D 3'

LAT G 3'

DOS 3'

ABDOS (shirado) (4'30)

LOMBAIRE (sorensen) (4'30)

MUSCULAIRE

POMPES (poitrine main)

TRACTIONS dynamique pronation

Chaise Romaine

traction statique (menton au dessus barre)

SOUPLESSE

épaules D

épaules G

chaîne posterieure

REGROUPEMENT JEUNES COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON
28 OCTOBRE 2014 CANET EN ROUSSILLON
SEANCE NATATION

ATELIER 1 DEPARTS & REPRISE DE NAGE
 TEMPS PRIS AU START

DEPART 15 M NL

DEPART 15 M SPE

ATELIER 2 VIRAGES
 TEMPS PRIS A LA TETE

1 H

VIRAGES SPE

VIRAGE NL

ATELIER 3 VIDEOS NL & SPE

300 cr retour coude haut/doigts ras eau	0,3
---	-----

6x50 jbes 3.Cr 3.spé d:1'10 1.norm 1.prog 1.25Tv/25souple	0,3
---	-----

100 Jbes TV spe	0,1
-----------------	-----

100 souple	0,1
------------	-----

100 Jbes TV NL	0,1
----------------	-----

100 souple	0,1
------------	-----

6x100 cr aéro d:1'35 mvts réduits 6 ondul par coulées	0,6
---	-----

1,6

REGROUPEMENT JEUNES COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON 28 OCTOBRE 2014 CANET EN ROUSSILLON TESTS PHYSIQUES

	LATF Saphia	NOUGARET Emile	FABICK Céline	GESSE Delphine	SPESOTTO Johan	AUDIBERT Clément	GARCIA Guillaume	FAFET Lucie	DEPLAS Charline	ROQUES Mayra	MARQUER Hugo	LALLEMAND Hugo	BAROIN Ludovic	ROBIN Lucas	MAHOUDO Thoun	JULIE-LAURENT Florence	CAVALLE Alexandre	BAU Celia	CHARBAS Faustine	CHARBAS Aure	ANFOSSO Ludie	FERNANDEZ Léa	TORRES Malva	
POSTURAL																								
DROIT 5'	5'	3'	244	5'	335	2'	130	150	301	5'	226	5'	5'	420	350	340	4'	230	5'	5'	230	236	318	
LAT D 3'	124	156	204	141	148	202	110	100	206	3'	105	215	3'	208	3'	137	3'	2'	150	2'	214	135	3'	
LAT G 3'	132	120	156	136	139	159	108	200	300	3'	124	3'	3'	2'	2'	115	2'	110	3'	217	2'	204	3'	
DOS 3'	240	3'	3'	150	3'	3'	204	100	210	3'	120	237	3'	221	3'	340	3'	245	2'	3'	3'	3'	3'	
ABDOS (shirado) (4'30)	117	103	50"	119	55"	130	105	234	115	130	202	220	49"	23"	45"	45"	45"	157	140	119	152	209	128	
LOMBAIRE (sorensen) (4'30)	213	204	302	322	227	157	123	203	200	148	207	123	330	37"	216	104	306	234	223	156	248	210	136	
MUSCULAIRE																								
POMPES (poitrine main)	40	17	15	32	41	26	14	21	41	50	37	50	33	50	30	20	20	12	30	40	12	15	31	
TRACTIONS dynamique pronation	5	1	0	4	5	6	8	2	0	3	7	6	8	6	10	3	5	0	6	6	1	1	5	
Chaise Romaine	5'	5'	302	5'	403	5'	2265	5'	401	5'	243	5'	5'	5'	5'	303	4'	3'	5'	5'	5'	5'	5'	
traction statique (menton au dessus barre)	30"	1'	30"	40"	45"	37"	19"	22"	24"	45"	10"	28"	13"	31"	55"	33"	37"	3'	44"	41"	14"	14"	45"	
SOUPLESE																								
épaules D	Effleure	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Effleure	Touche	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Agrippe	
épaules G	Touche pas	Effleure	Agrippe	Effleure	Agrippe	Effleure	Touche	Agrippe	Agrippe	Touche	Agrippe	Touche	Effleure	Agrippe	Agrippe	Agrippe	Touche	Agrippe	Agrippe	Touche pas	Touche pas	Agrippe	Agrippe	
chaîne postérieure	5 cm	16 cm	11 cm	11 cm	13 cm	9 cm	7 cm	5 cm	9 cm	16 cm	8 cm	11 cm	7 cm	7 cm	12 cm	7 cm	0 cm	9 cm	16 cm	14 cm	10 cm	14 cm	8 cm	

REGROUPEMENT JEUNES COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON

28 OCTOBRE 2014 CANET EN ROUSSILLON

TESTS NATATION JBES ET DEPARTS

	100 JBES NL	100 JBES SPE	15 M START SPE	15 M START NL
DESPLAS Charline (1999) [1067524]	1'47"91	1'53"17 Dos	7"72 Pap	7"85
FAFET Lucie (1999) [1067476]	1'39"36	1'38"39 Pap	8"34 Pap	7"81
LALLEMAND Ugo (2000) [1357953]	1'45"94	1'39"35 Pap	7'39 Pap	7"29
ROQUES Mayssa (1999) [935386]	1'39"00	1'39"00 Pap	8'39 Pap	7"96
AUDEBERT Clément (2000) [1440406]	1'45"59	1'52"69 Bra	8"71 Bra	7"05
CHABAS Aure (2000) [1045288]	1'33"45	1'42"69 Bra	8"08 Pap	8"14
CHABAS Faustine (2000) [1045289]	1'44"18	1'31"35 Pap	7"53 Pap	7"47
RABOUIN Ludovic (1999) [805111]	1'33"00	1"31"17 Pap	7"12 Pap	6"77
ROBIN Lucas (1999) [805099]	1'41"77	1'46"90 Dos	8"02 Pap	7"83
TORRES Maïva (1999) [1061584]	1'42"81	1'51"80 Bra	9"58 Bra	8"07
MARQUIER Hugo (2000) [1145399]	1'48"86	1'44"77 Pap	7"47 Pap	7"24
ANFOSSO Leslie (1999) [1419722]	1'51"00	1'44"00 Dos	8"12 Pap	8"02
CAVILLE Alexandre (2000) [1304289]	1'48"00	1'50"21 Pap	7"62 Pap	7"02
DAUMAS Maxence (2000) [1196993]	1'51"92	1'47"23 Dos	9"38 Dos	7"42
FERNANDEZ Léa (2000) [1107750]	1'50"29	1'51"36 Pap	7"89 Pap	7"51
JULLIE-LAURENT Pierre (1999) [1197034]	1'49"00	1'49"90 Bra	9"68 Bra	7"84
MAHOUDO Titouan (1999) [834023]	1'49"00	1'41"40 Pap	6"80 Pap	6"73
GESSE Delphine (2000) [1144648]	1'56"41	1'55"87 Bra	9"93 Bra	8"25
SPESSOTTO Johan (2000) [1254502]	1'54"56	1'54"57 Pap	7"34 Pap	7"29
FABICK Celine (2000) [1323734]	1'44"15	1'38"00 Dos	8"02 Pap	8"29
LATIF Sophian (1999) [1230857]	1'46"90	1'49"15 Pap	7"21 Pap	6"93
NOUGARET Emilie (1999) [1105840]	1'42"00	1'39"00 Pap	7"64 Pap	7"53
BIAU Celia (1999) [1104146]	1'48"58	1'43"70 Pap	8"60 Pap	8"26
GARCIA Guillaume (1999) [1135379]	1'47"01	1'51"42 Pap	6"80 Pap	6"73

REGROUPEMENT JEUNES COMITE REGIONAL LANGUEDOC-ROUSSILLON
28 OCTOBRE 2014 CANET EN ROUSSILLON
TESTS VIRAGES SPE

	tps total	tps 1er 5m	tps total	tps 1er 5m	tps total	tps 1er 5m
DESPLAS Charline (1999) [1067524]	6"30 PD	3"36 PD	6"09 DB	3"89 DB	7"44 BC	4"58 BC
FAFET Lucie (1999) [1067476]	6"83 PD	3"61 PD	7"07 DB	3"73 DB	7"91 BC	3"12 BC
LALLEMAND Ugo (2000) [1357953]	7"12 P	3"47 P	6"17 P	3"14 P		
ROQUES Mayssa (1999) [935386]	6"01 P	3"11 P	6"82 P	3"34 P		
AUDEBERT Clément (2000) [1440406]	7"11 B	4"03 B	7"13 B	4"20 B		
CHABAS Aure (2000) [1045288]	6"26 PD	3"21 PD	6"46 DB	3"49 DB	7"30 BC	4"28 BC
CHABAS Faustine (2000) [1045289]	6"22 P	3"36 P	6"30 P	3"09 P	6"22 P	3"39 P
RABOUIN Ludovic (1999) [805111]	5"61 PD	2"85 PD	5"92 DB	3"11 DB	6"63 BC	3"83 BC
ROBIN Lucas (1999) [805099]	6"66 PD	3"34 PD	6"75 DB	3"36 DB	7"47 BC	4"17 BC
TORRES Maëva (1999) [1061584]	5"85 C	3"62 C	6"04 C	3"63 C	6"00 C	3"68 C
MARQUIER Hugo (2000) [1145399]	6"38 PD	3"02 PD	6"82 DB	3"39 DB	7"33 BC	4"09 BC
ANFOSSO Leslie (1999) [1419722]	6"33 D	4"15 D	6"05 D	3"93 D	6"16 D	3"87 D
CAVILLE Alexandre (2000) [1304289]	6"34 P	3"32 P	6"43 D	4"02 D	6"49 P	3"60 P
DAUMAS Maxence (2000) [1196993]	6"46 D	4"31 D	7"09 D	4"41 D		
FERNANDEZ Léa (2000) [1107750]	6"55 P	3"32 P	6"70 P	3"57 P		
JULLIE-LAURENT Pierre (1999) [1197034]	7"16	3"98	7"67	4"16		
MAHOUDO Titouan (1999) [834023]	6"00 PD	3"20 PD	6"88 DB	3"52 DB	6"91 BC	4"09 BC
GESSE Delphine (2000) [1144648]	7"80 B	4"42 B				
SPESSOTTO Johan (2000) [1254502]	6"56 P	3"30 P	6"52 P	3"37 P		
FABICK Celine (2000) [1323734]	6"91 PD	3"49 PD	6"87 DB	3"49 DB	7"86 BC	4"73 BC
LATIF Sophian (1999) [1230857]	5"87 P	3"01 P	5"97 P	2"94 P	5"76 P	3"04 P
NOUGARET Emilie (1999) [1105840]	6"25 P	3"21 P	6"48 P	3"37 P		
BIAU Celia (1999) [1104146]	6"20 C	3"81 C	6"20 C	3"76 C	6"16 C	3"84 C
GARCIA Guillaume (1999) [1135379]	5"90 P	2"81 P	6"11 P	3"13 P		

tps total = tps pris à la tête des drapeaux aux drapeaux

tps 1er 5m = tps pris à la tête des drapeaux au toucher du mur