

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 4 au 8 mars 2024

LUNDI 04 Mars	MARDI 05 Mars	MERCREDI 06 Mars	JEUDI 07 Mars	VENDREDI 08 Mars
<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 - 10h30 Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">10h30-11h30 <i>Matches</i></p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h- 10h30 Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;">10h45-11h30</p> <p style="text-align: center;">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</p> <p style="text-align: center;">ACTIVITE</p>	<p style="text-align: center;">13h - 14h30 Sieste</p> <p style="text-align: center;">15h – 17H Matches/Tournoi</p>	<p style="text-align: center;">13h30 - 15h30 Matches/Tournoi</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 :

DESFRENES Rafael	2013	739 pts	
ROUSSELLE Arina	2006	1638 pts	
MADÉLIN Louanne	2007	1741 pts	
CREPIN Gwendoline	2011	767 pts	
DUHAMEL-BREMONT Rowan	2009	1830 pts	
LEFEVRE Ethan	2013	856 pts	
LEDAIN Hugo	2013	704 pts	
FOCHESATO Titouan	2009	1897 pts	
LEMIRE Nolan	2008	1664 pts	
MARIE Elsa	2012	994 pts	
PUBLIER Lubin	2013	676 pts	
PREVOST Louise	2008	1234 pts	
BELLAND Noah	2011	1342 pts	
CABOT Joris	2013	702 pts	
RENSCH Louis	2013	834 pts	
LEMAINE Raphaël	2011	889 pts	
GILLES Mathieu	2011	1403 pts	
CALBO Adrien	2014	664 pts	
GUO ZHENG Nina	2010	2081 pts	
REN Ana	2013	629 pts	<i>Mardi au Vendredi</i>
PLANTE Leo	2013	655 pts	
LEOCAT-FRANCOIS Elouan	2014	798 pts	
MOREL Marius	2012	1011 pts	
CHEREL Sarah	2014	669 pts	<i>Mardi au Vendredi</i>
CHEVALIER Leopold	2010	1558 pts	
LEVESQUE Marie	2012	791 pts	
AMBEZA Lorys	2014	725 pts	
RAYE Romane	2014	714 pts	

► Encadrement:

Cadres: M. Plotuna / M. Louedec / P. Berthelin / S. Lriverend / F. Riccio / Li Samson.

► Partenaire entrainement: L. Leguelinel