

PROGRAMME STAGE PETIT COURONNE – 05 AU 09 juillet 2023

MERCREDI 05 Juillet	JEUDI 06 Juillet	VENDREDI 07 Juillet	SAMEDI 08 Juillet	DIMANCHE 09 Juillet
<p style="text-align: center;"><u>10h</u></p> <p>Accueil – Présentation</p> <p style="text-align: center;"><u>10h30 - 12 h</u> Entraînement TT</p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p style="text-align: center;"><u>9h30 - 11h30</u> Entraînement TT</p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h- 10h30</u> Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><u>10h45-11h30</u></p> <p style="text-align: center;">Matches</p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 11h</u> Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><u>11h – 11h30</u> Services</p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p style="text-align: center;"><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT</p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 – 15h</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 17h</u> Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 - 18h</u> Services</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 15h30</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>15h30 – 17h</u> Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 - 18h</u> Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 17H</u> Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><u>17h15-18h30</u></p> <p style="text-align: center;">PISCINE</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 17H</u> Matches/Tournoi</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h30 - 15h30</u> Matches/Tournoi</p> <p style="text-align: center;"><u>16h30</u> Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :



LEVESQUE Marie	<i>2012</i>	<i>729pts</i>	
DESFRENES Rafael	<i>2013</i>	<i>596pts</i>	
ROUSSELLE Arina	<i>2006</i>	<i>1529 pts</i>	<i>07/07 a 08/07</i>
MADÉLIN Louanne	<i>2007</i>	<i>1653pts</i>	<i>05/07 a 07/07</i>
LEFEVRE Ethan	<i>2013</i>	<i>651 pts</i>	
DUHAMEL-BREMONT Rowan	<i>2009</i>	<i>1750 pts</i>	
PLANTE Leo	<i>2013</i>	<i>634pts</i>	
LEDAIN Hugo	<i>2013</i>	<i>541 pts</i>	
FOCHESATO Titouan	<i>2009</i>	<i>1830 pts</i>	
LEMIRE Nolan	<i>2008</i>	<i>1555 pts</i>	
PUBLIER Lubin	<i>2013</i>	<i>556 pts</i>	
PREVOST Louise	<i>2008</i>	<i>1146pts</i>	
BELLAND Noah	<i>2011</i>	<i>1205 pts</i>	
LEBLOND Baptiste	<i>2011</i>	<i>843 pts</i>	
RENSCH Louis	<i>2013</i>	<i>732 pts</i>	
LEMAINE Raphaël	<i>2011</i>	<i>731 pts</i>	<i>05/07 a 07/07</i>
MARIE ELSA	<i>2012</i>	<i>860pts</i>	
LANGLET Marius	<i>2011</i>	<i>775pts</i>	
GILLES Mathieu	<i>2011</i>	<i>1225pts</i>	

► **Encadrement** :

Cadres: M. Plotuna /S.Leriverend / A.Maro .