

STAGE REGIONAL DU 09 et 10 FEVRIER 2015 à BELLERIVE

- **Restauration :**

- Restaurant « L'eau à la bouche », Rue des Chabannes Basses, 03700 BELLERIE sur ALLIER

- Nombre de repas :

Lundi : 13 (11 nageuses, 2 encadrants)

Mardi : 12 (10 nageuses, 2 encadrants)

- **Encadrement :**

- Encadrement assuré par Eléonore VALADE et Tatiana LAMY.

- **Condition d'entraînement :**

- Stage de 2 jours de 07h30 à 16h00

- Nous avons 4 lignes le matin et 3 lignes l'après midi

- Nombre d'heures total d'entraînement : 10 heures 30

Nombre d'heure piscine : 10 heures 30

- **Horaires stage :**

	LUNDI	MARDI
BASSIN	07h30 – 09h30 13h00 – 16h00	08h30 – 11h00 13h00 – 16h00

- **Nombre de nageuses : 11**

NOM	Date de naissance	2 CLUBS	Lundi		Mardi	
			Matin	AM	Matin	AM
BORDESOUULT Lou Anne	2000	VVAN	X	X	X	X
DUYS Mélina	2000	VVAN	X	X	X	X
MARIE Emma	2001	VVAN	X	X	X	X
LEGAY Carla	2000	VVAN	X	X	X	X
BARNICHON Azénor	2001	VVAN	X	X	X	X
LORIEUX Cassandra	1999	VVAN	X	X	X	X
DELAIRE Manon	2000	VVAN	X	X	X	X
ORAISON Mylène	2003	VVAN	X	X	X	X
THERRIAUD Alice	2000	VVAN	X	X	ABS	ABS
BRIGAUD Suzon	2003	SAT	X	X	X	X
TANTOT Anaïs	2003	SAT	X	X	X	X

- **Objectifs du stage : PREPARATION FIGURES IMPOSEES ESPOIRS**

- **Placements et conscience du corps** sur les positions de bases

- **Travail des appuis** sur les transitions

VALADE Eléonore
13/02/2015