

## STAGE REGIONAL DU 11 et 12 FEVRIER 2015 à BELLERIVE

- **Restauration :**

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

- Nombre de repas :

Mercredi : 18 (16 nageuses, 2 encadrants)

Jeudi : 17 (15 nageuses, 2 encadrants)

- **Encadrement :**

- Encadrement assuré par Eléonore VALADE et Tatiana LAMY.

- **Condition d'entraînement :**

- Stage de 2 jours de 08h30 à 16h00

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

- Nombre d'heures total d'entraînement : 11 heures

- **Horaires stage :**

	MERCREDI	JEUDI
<b>BASSIN</b>	08h30 – 11h00	08h30 – 11h00
	13h00 – 16h00	13h00 – 16h00

- **Nombre de nageuses : 16**

NOM	Date de naissance	3 CLUBS	Mercredi		Jeudi	
			Matin	AM	Matin	AM
CHAMBON Maëlle	2005	SAT	X	X	X	X
CULERIER Enola	2005	SAT	X	X	X	X
DA SILVA Lili-Lou	2004	SAT	X	X	X	X
DEMAILLY Laura	2004	SAT	X	X	X	X
LANCEMENT Agathe	2004	SAT	X	X	X	X
LEDUC Priya	2003	SAT	X	X	ABS	ABS
MUZEAU Axelle	2004	SAT	X	X	X	X
PASSELARD Léa	2005	SAT	X	X	X	X
PELISSIER Clara	2006	SAT	X	X	X	X
THUEL CHASSAIGNE Jeanne	2004	SAT	X	X	X	X
AGUIAR Marine	2004	BSD	X	X	X	X
GOUDRON Nina	2004	BSD	X	X	X	X
FILAIRE Flavie	2004	COB	X	X	X	X
FRAYSSE Mathilde	2004	COB	X	X	X	X
GLORIEUX Emma	2004	COB	X	X	X	X
DARNE Mathilde	2004	COB	X	X	X	X

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

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

- **Travail des appuis** sur les transitions

**VALADE Eléonore**  
**13/02/2015**