

**DEROULEMENT HORAIRE DES STAGES CD 57
AMNEVILLE DU 18 FEVRIER 2020 à 15H15 AU 20 FEVRIER 2020 à 13H30**

AVENIRS	MARDI	MERCREDI	JEUDI
		7H00 à 7H30	PETIT DEJEUNER
		7H30 à 8H00	DEPLACEMENT
		8H00 à 8H30	ECHAUFFEMENT A SEC
		8H30 à 10H00	ENTRAINEMENT N°2 4 NAGES AEROBIE 3 LIGNES DE 50 M
		10H00 à 10H30	ETIREMENTS
		10H30 à 11H00	DEPLACEMENTS
		11H00 à 12H00	LA VIE DE SPORTIF
		12H00 à 13H00	REPAS
		13H00 à 13H30	CHAMBRES
		14H00 à 15H00	BOWLING
		15H15 à 15H30	DEPLACEMENTS
15H15	DEBUT STAGE:REGLES/OBJECTIFS	15H30 à 16H00	APG
16H00 à 18H00	ENTRAINEMENT N°1	16H00 à 18H00	ECHAUFFEMENT A SEC
	NAGE AEROBIE		ENTRAINEMENT N°3
	2 LIGNES DE 50 M		NAGE AEROBIE
	ETIREMENTS		2 LIGNES DE 50 M
18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS	18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS
18H30 à 19H00	CHAMBRES	18H30 à 19H00	CHAMBRES
19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS	19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS
19H30 à 20H30	REPAS	19H30 à 20H30	REPAS
20H30 à 21H00	MESURES MORPHOLOGIQUES	20H30 à 21H00	EXPLICATIONS PP/ETIREMENTS/ECHAL
	CHAMBRES		
À 21H20	COUCHER	À 21H30	COUCHER

DEROULEMENT HORAIRE DES STAGES CD 57
AMNEVILLE DU 18 FEVRIER 2020 à 15H15 AU 20 FEVRIER 2020 à 13H30

	MARDI	MERCREDI	JEUDI
11,12-13 ANS		7H00 à 7H30	PETIT DEJEUNER
		7H30 à 8H00	DEPLACEMENT
		8H00 à 8H30	ECHAUFFEMENT A SEC
		8H30 à 10H00	ENTRAINEMENT N°2
			SPECIALITE+ VIRAGES
			2 LIGNES DE 50 M
		10H00 à 10H30	ETIREMENTS
		10H30 à 11H00	DEPLACEMENTS
		11H00 à 12H00	CHAMBRES
			CHAMBRES
		12H00 à 13H00	REPAS
		13H00 à 13H30	CHAMBRES
		14H00 à 15H00	BOWLING
	15H15 à 15H30	DEPLACEMENTS	
15H15	DEBUT STAGE:REGLES/OBJECTIFS	15H30 à 16H00	APG
16H00 à 18H00	ENTRAINEMENT N°1	16H00 à 18H00	ECHAUFFEMENT A SEC
	NAGE LIBRE AEROBIE		ENTRAINEMENT N°3
	2 LIGNES DE 50 M		NAGE LIBRE AEROBIE
	ETIREMENTS		2 LIGNES DE 50 M
18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS	18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS
18H30 à 19H00	CHAMBRES	18H30 à 19H00	CHAMBRES
19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS	19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS
19H30 à 20H30	REPAS	19H30 à 20H30	REPAS
20H30 à 21H00	CHAMBRES	20H30 à 21H00	LA VIE DE SPORTIF
		21H15	
À 22H	COUCHER	À 22H	COUCHER

SELECTION EQUIPE DE MOSELLE AVENIRS AMNEVILLE DU 18 AU 20 FEVRIER 2020
 A LA MEILLEURE PERFORMANCE INDIVIDUELLE SUR UNE DES 2 JOURNEES DE L'AVENIR CUP

FILLES 2010	NOM	PRENOM	NAGE	POINTS	CLUB
1	STUBER	LYSE	50 NL	461	SARREBOURG NATATION
2	CHEVALLEY	STELLA	50 NL	452	SARREBOURG NATATION
3	KRAUS	JULIA	50 NL	402	DC CREUTZWALD
4	ARENA MOHR	CALIE	50 NL	395	DC CREUTZWALD
5	BRANDEBOURG	VALENTINE	50 NL	365	SC THIONVILLE
6	SAMMARTANO	LENA	50 NL	354	SC THIONVILLE

FILLES 2011 ET 2012	NOM	PRENOM	NAGE	POINTS	CLUB
1	FATIHI	IMANE	50 NL	270	CN VAL DE FENSCH
2	RIBEIRO HIM	CHARLOTTE	50 BRASSE	232	SC THIONVILLE
3	FLOQUET-PARISOT	JUSTINE	50 NL	185	NAT'ARS

GARCONS 2009	NOM	PRENOM	NAGE	POINTS	CLUB
1	GUARNACCIA	SANDRO	50 BRASSE	448	SC THIONVILLE
2	ALEB	NAIM	50 NL	400	SC THIONVILLE
3	FRANCOIS	STEVEN	50 NL	391	SN METZ
4	HERMANN	THOMAS	50 NL	374	NAT'ARS
5	COLLET	LOUIS	50 NL	374	CN VAL DE FENSCH
6	BOHL	YOHANN	100 NL	362	CN SARREGUEMINES

GARCONS 2010 ET 2011	NOM	PRENOM	NAGE	POINTS	CLUB
1	JACQUET	ELIOTT	50 NL	520	SC THIONVILLE
2	MATTEL	CLEMENT	50 NL	519	SC THIONVILLE
3	MATTEL	QUENTIN	50 NL	519	SC THIONVILLE
4	CHOQUET	MAXIME	50 NL	365	NAT'ARS