



COMITE
DEPARTEMENTAL
DE LA CHARENTE

Natation
Charente

Stage benjamins collectif « Coupe de France » 6 au 10 avril HAGETMAU (40)

Liste des participants :

BAHUET Blandine	ANC	ATIENZA Nicolas	DC
CHAMPALOUX Marine	CNTC	BORDRON Tom	ANC
DAVID Océane	ANC	GUEYRAUD David	ANC
DURIEZ Lisa	DC	LABLANCHE Victor	ANC
FOUCHE Julie	ANC	LOIBL Vincent	ANC
FOUILLET Candice	ANC	MONNET Flavien	CNTC
GERMON Camille	ANC	PREVOTEL Hugo	CNTC
GRANET Chloé	CNTC	REJASSE Steven	ANC
LATESTÉ Alexandra	ANC	ZEHNACKER Nicolas	DC
OLLIVIER Manon	DC		
PANAZOL Yona	ANC		
POUPEAU Audrey	DC		
QUIDET Romane	ANC		
RENAUX Emilie	CNR		

Encadrement :

- Audrey DEVOUGE (ANC)
- Mathieu PEREIRA (CNTC)
- Guillaume MERLE (CD 16)



Maison des sports, 58, rue de l'Arsenal 16000 ANGOULEME
Tél. : 06 34 63 00 49  e-mail : natationcharente@orange.fr

Programme de la semaine :

	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10		
07:15	P'tit dej	P'tit dej	P'tit dej	P'tit dej	P'tit dej		
07:30							
07:45							
08:00		Entraînement	Entraînement		Entraînement		
08:15							
08:30							
08:45							
09:00	Entraînement <i>Nautilus</i>						
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30		REPOS	REPOS	Entraînement			
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45	Déjeuner				Déjeuner		
12:00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner			
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15				REPOS	Trajet		
13:30							
13:45							
14:00	Trajet	Entraînement	Entraînement				
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							<i>Heure de retour à confirmer</i>
16:15						Entraînement	
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	Entraînement	Temps libre	Temps libre				
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45		Dîner	Dîner	Dîner			
20:00							
20:15	Dîner						
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher			

