



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 |
| LATESTTE 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 | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | |
| 12:30 | | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | | |
| 12:45 | | | | | | |
| 13:00 | Trajet | | | REPOS | Trajet | |
| 13:15 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:15 | | | Entraînement | Entraînement | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | |
| 16:00 | | | | Entraînement | <i>Heure de retour à confirmer</i> | |
| 16:15 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | |
| 17:00 | | Temps libre | Temps libre | | | |
| 17:15 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | |
| 18:00 | Entraînement | | | | | |
| 18:15 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | |
| 19:30 | | Dîner | Dîner | Dîner | | |
| 19:45 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:15 | Dîner | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | |
| 21:30 | Coucher | Coucher | Coucher | Coucher | | |

