

3ème ETAPE DE LA COUPE CLUB - 27/04/2025

Grenouilles

Place	Noms Prénoms	année de naissance	sexe	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Objectif 4	Temps réalisé	Temps gagné	Temps de classement
Année 2019 / 2018										
1	Hervé Arthur	2018	G	ok	ok		ok	02:44,05	00:15,00	02:29,05
2	Brun Cassiopée	2018	F	ok	ok	ok	ok	03:22,35	00:20,00	03:02,35
3	Hervé Antoine	2018	G			ok		03:12,45	00:05,00	03:07,45

Année 2017 / 2016										
1	Jomaa Layane	2016	F	ok	ok	ok	ok	02:25,59	00:20,00	02:05,59
2	Casanova Bastien	2017	G	ok	ok	ok	ok	02:25,83	00:20,00	02:05,83
3	Trefouel Malo	2017	G	ok		ok	ok	02:38,06	00:15,00	02:23,06
4	Cormier Louison	2016	G	ok	ok	ok		02:40,26	00:15,00	02:25,26
5	Panchout Alexine	2016	F	ok	ok	ok	ok	02:49,11	00:20,00	02:29,11
6	Horvath Lucas	2016	G	ok	ok		ok	02:47,41	00:15,00	02:32,41
7	Duclos-Zugmeyer Marianne	2016	F	ok	ok	ok	ok	02:55,54	00:20,00	02:35,54
8	Froger Célestine	2017	F	ok	ok		ok	02:52,57	00:15,00	02:37,57
9	Afantrous Yassine	2016	G	ok		ok		02:56,70	00:10,00	02:46,70
10	Dar Mohamad Julie	2016	F	ok	ok			02:59,14	00:10,00	02:49,14
11	Dallay Lauriane	2017	F	ok	ok	ok	ok	03:15,26	00:20,00	02:55,26
12	Maubert Marcus	2017	G		ok	ok	ok	03:13,72	00:15,00	02:58,72
13	Vanneau Louise	2016	F	ok		ok	ok	03:19,56	00:15,00	03:04,56
14	Aidouni-Marchesse Eléanore	2017	F	ok	ok	ok		03:52,60	00:15,00	03:37,60

Année 2015 et avant										
1	Scourarnec Alice	2014	F	ok	ok	ok	ok	02:08,71	00:20,00	01:48,71
2	Cornilleau Mathis	2015	G	ok	ok	ok	ok	02:35,78	00:20,00	02:15,78
3	Katafi Zayd	2013	G	ok	ok	ok	ok	02:46,16	00:20,00	02:26,16
4	Jomaa Bissane	2014	F	ok	ok	ok	ok	02:46,89	00:20,00	02:26,89
5	Duclos-Zugmeyer Sacha	2014	G		ok		ok	02:41,79	00:10,00	02:31,79
6	Bresdin Simon	2015	G	ok	ok	ok	ok	03:13,92	00:20,00	02:53,92
7	Santos Victoire	2015	F	ok	ok	ok		03:10,06	00:15,00	02:55,06
8	Froger Agathe	2015	F	ok	ok	ok		03:14,16	00:15,00	02:59,16
9	Dar Mohamad Joud	2015	G		ok	ok		03:20,81	00:10,00	03:10,81
10	Aubry Lucas	2012	G	ok	ok	ok		03:33,09	00:15,00	03:18,09
11	Djidi Naïma	2015	F		ok	ok		03:41,42	00:10,00	03:31,42

Objectif 1 : Je plonge du bord de la piscine

Objectif 2 : Je nage la brasse avec une inspiration et une expiration aquatique sur chaque cycle de nage

Objectif 3 : Je nage le dos avec les bras en alternance

Objectif 4 : Je nage le crawl avec une inspiration costale

3ème ETAPE DE LA COUPE CLUB - 27/04/2025

Pingouins

Place	Noms Prénoms	année de naissance	sexe	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Objectif 4	Temps réalisé	Temps gagné	Temps de classement
Année 2019 / 2018										
1	Youssef Suzie	2018	F	ok	ok	ok		02:37,66	00:15,00	02:22,66

Année 2017 / 2016										
1	Botton Ulysse	2016	G	ok	ok	ok		02:48,46	00:15,00	02:33,46

Année 2015 et avant										
1	Ferhah Sonia	2013	F	ok	ok	ok	ok	02:00,19	00:20,00	01:40,19
2	Trefouel Eloan	2014	G	ok	ok	ok	ok	02:04,60	00:20,00	01:44,60
3	Cheng Eva	2015	F	ok	ok	ok		02:13,22	00:15,00	01:58,22
4	Bonneau Tony	2014	G	ok	ok	ok	ok	02:18,79	00:20,00	01:58,79
5	Cisse Mabessa	2014	F	ok	ok	ok		02:17,75	00:15,00	02:02,75
6	Brossard Arthur	2015	G	ok	ok	ok		02:22,51	00:15,00	02:07,51
7	Bourgouin Louis	2014	G	ok				02:22,44	00:05,00	02:17,44
8	Lay Samuel	2015	G	ok	ok			02:33,53	00:10,00	02:23,53

Objectif 1 : Je plonge du plot avec une impulsion

Objectif 2 : Je nage le crawl avec une grande amplitude de mouvements de bras

Objectif 3 : En crawl, j'inspire lorsque mes bras sont en opposition

Objectif 4 : Pendant les ondulations, mes mains restent jointes en permanence

Requins

Place	Noms Prénoms	année de naissance	sexe	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Objectif 4	Temps réalisé	Temps gagné	Temps de classement
Année 2014 et avant										
1	Valet Lucie	2013	F	ok	ok	ok	ok	01:46,38	00:20,00	01:26,38
2	Schoemacker Miyu	2012	F	ok	ok	ok	ok	01:53,52	00:20,00	01:33,52
3	Tchersky Anya	2013	F	ok	ok	ok	ok	01:53,70	00:20,00	01:33,70
4	Bourdoncle Lucile	2013	F		ok	ok	ok	01:58,93	00:15,00	01:43,93
5	Rossignol Clara	2014	F	ok	ok	ok	ok	02:07,82	00:20,00	01:47,82
6	Gavaud Emmy	2013	F	ok	ok	ok	ok	02:12,79	00:20,00	01:52,79

Objectif 1 : Je plonge avec une impulsion suivi d'une reprise de nage en papillon

Objectif 2 : Je nage le dos en engageant la rotation de mes épaules

Objectif 3 : Je nage la brasse avec une bonne synchronisation (bras / jambes / tête)

Objectif 4 : J'effectue les 3 virages réglementaires