

## 3ème ETAPE DE LA COUPE CLUB - 30/05/2026

### Grenouilles

Place	Noms Prénoms	année de naissance	sexe	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Objectif 4	Temps réalisé	Temps gagné	Temps de classement
<b>Années 2020 / 2019 / 2018</b>										
1	BRUN Cassiopée	2018	F	OK	OK	OK	OK	02:42,00	00:20,00	02:22,00
2	CAMARA Asma-Mayeni	2018	F	OK	OK	OK	OK	03:09,63	00:20,00	02:49,63
3	CAMARA Mariam Issouf	2018	F	OK	OK	OK	OK	03:11,05	00:20,00	02:51,05
<b>Année 2017</b>										
1	BERHILI Rayan	2017	M	OK	OK	OK	OK	02:12,55	00:20,00	01:52,55
2	GANDON-DORLEANS Clément	2017	M	OK	OK	OK		02:25,42	00:15,00	02:10,42
3	LEFEVRE Lohan	2017	M	OK	OK	OK	OK	02:36,20	00:20,00	02:16,20
4	DOS SANTOS Louisa	2017	F	OK	OK	OK	OK	02:39,13	00:20,00	02:19,13
5	ROUZE Ylianna	2017	F	OK	OK	OK	OK	02:42,47	00:20,00	02:22,47
6	QUIRIN Maxence	2017	M	OK	OK	OK	OK	02:45,67	00:20,00	02:25,67
7	BETTI Baptiste	2017	M		OK			02:32,68	00:05,00	02:27,68
8	LEHOUX Lise	2017	F	OK	OK	OK	OK	03:08,83	00:20,00	02:48,83
9	TREMULOT Pauline	2017	F	OK	OK	OK	OK	03:10,53	00:20,00	02:50,53
10	PICART Arsène	2017	M	OK	OK	OK	OK	03:28,63	00:20,00	03:08,63
11	PINSARD Callie	2017	M		OK	OK	OK	03:44,41	00:15,00	03:29,41
12	CISSE Fatoumata	2017	F		OK	OK	OK	05:18,09	00:15,00	05:03,09
<b>Années 2016 et avant</b>										
1	DJAROU Valentine	2015	F	OK	OK	OK	OK	02:27,66	00:20,00	02:07,66
2	GAMOURA Hana	2016	F	OK	OK	OK	OK	02:34,09	00:20,00	02:14,09
3	SCOUARNEC Paul	2016	M	OK	OK	OK	OK	02:37,01	00:20,00	02:17,01
4	CHOBLET Erell	2016	F	OK	OK	OK	OK	02:49,91	00:20,00	02:29,91
5	EL MARDI Hakim	2014	M	OK	OK	OK		02:47,91	00:15,00	02:32,91
6	KHOULED Adam	2016	M	OK	OK			03:36,73	00:10,00	03:26,73

**Objectif 1 :** Je plonge du bord du 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

### Pingouins

Place	Noms Prénoms	année de naissance	sexe	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Objectif 4	Temps réalisé	Temps gagné	Temps de classement
<b>Années 2017 / 2016</b>										
1	PETIT Elsa	2016	F	OK	OK	OK	OK	02:06,42	00:20,00	01:46,42
2	BOURETTE Louison	2016	M	OK	OK	OK	OK	02:12,78	00:20,00	01:52,78
3	TREFOUEL Malo	2017	M	OK	OK	OK	OK	02:15,06	00:20,00	01:55,06
4	MAYHOUB Jad	2016	M		OK			02:11,62	00:05,00	02:06,62
5	ROGER Louison	2017	F	OK		OK		02:39,25	00:10,00	02:29,25
6	DAR MOHAMAD Julie	2016	F	OK	OK	OK	OK	02:58,49	00:20,00	02:38,49
7	AFANTROUS Yassine	2016	M	OK	OK	OK	OK	03:06,86	00:20,00	02:46,86
8	BACHIN Keynah	2016	F	OK	OK	OK	OK	03:16,30	00:20,00	02:56,30
<b>Années 2015 et avant</b>										
1	CHEVALIER Marin	2014	M	OK	OK	OK	OK	01:57,03	00:20,00	01:37,03
2	JOMAA Bissane	2014	F	OK	OK	OK	OK	02:09,11	00:20,00	01:49,11
3	CORNILLEAU Mathis	2015	F	OK	OK	OK	OK	02:13,20	00:20,00	01:53,20
4	BRESLIN Simon	2015	M	OK	OK	OK	OK	02:14,26	00:20,00	01:54,26
5	DUCLOS-ZUGMEYER Sacha	2014	M	OK	OK	OK		02:10,91	00:15,00	01:55,91
6	SANTOS Victoire	2015	F	OK	OK	OK	OK	02:17,74	00:20,00	01:57,74
7	AUBRY Lucas	2012	M	OK		OK	OK	02:25,26	00:15,00	02:10,26
8	DAR MOHAMAD Joud	2015	M		OK	OK		03:01,85	00:10,00	02:51,85

**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 (main à la cuisse et bras dans le prolongement de l'épaule)

**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
<b>Années 2015 et après</b>										
1	BOTTON Ulysse	2016	M	OK	OK	OK	OK	02:05,37	00:20,00	01:45,37
<b>Années 2014 et avant</b>										
1	PINON Martin	2014	M	OK	OK	OK	OK	01:41,84	00:20,00	01:21,84
2	TREFOUEL Eloan	2014	M	OK	OK	OK	OK	01:54,15	00:20,00	01:34,15
3	SCHOEMACKER Miyu	2012	F	OK	OK	OK	OK	02:06,56	00:20,00	01:46,56
4	ROYER Elisa	2015	F	OK	OK	OK	OK	02:06,74	00:20,00	01:46,74
5	LE FUR Clara	2014	F	OK	OK	OK	OK	02:07,18	00:20,00	01:47,18
6	BONNEAU Tony	2014	M		OK	OK	OK	02:04,57	00:15,00	01:49,57
7	ARHUR Elouan	2013	M	OK	OK	OK	OK	02:20,28	00:20,00	02:00,28
8	HAMDI Enass	2013	M		OK			02:07,00	00:05,00	02:02,00

**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