

---

# Regroupement

## Collectif Régional Accès au Haut Niveau

Dimanche 1er mai 2016 à Chalon sur Saône

---



### Listes des participants

#### 14 Filles

BERLANCOURT Cécile (A Dijon N)  
BIGOT Mélanie (A Dijon N)  
BROUEL Bérénice (CN Chalon)  
EYRAUD Isaline (A Dijon N)  
GILLOT Pauline (CN Chalon)  
GIORDANELLA Lilou (A Dijon N)  
GUITON Lou-Anne (A Dijon N)  
HENRY Agathe (A Dijon N)  
LA SELVE Margot (CN Chalon)  
OURGAUD Camille (A Dijon N)  
PHILIPPE Juliette (CN Chalon)  
POURANTRU Adély (AS Tonnerre)  
SIRLONGE Eva (A Dijon N)  
VAHE Océane (A Dijon N)

#### 15 Garçons

ANNOCQUE Paul (CN Beaune)  
BLANC Enzo (A Dijon N)  
BOTA Maxence (CN Chalon)  
BRILLIARD Théo (A Dijon N)  
CASASREALES Tom (CN Chalon)  
EUVRARD Alexandre (CN Chalon)  
FREROT Thomas (A Dijon N)  
LOURET Enzo (Mâcon N)  
MACHURET Tony (CN Chalon)  
MERZE Alexis (CN Chalon)  
MUSITELLI Enzo (A Dijon N)  
ROTHON Mathieu (A Dijon N)  
ROUX Romain (A Dijon N)  
SKLADZIEN Victor (Montchanin N)  
VERHOEVEN Tanguy (Mâcon N)

Entraîneurs : Julien FIEVET (ADN) - Romain GUENEAU (ADN)- Solène RAY (CNC)

---

6 clubs étaient représentés par au moins une nageuse ou un nageur.

L'objectif de cette saison est de proposer un regroupement « large » en début d'année avec l'ensemble des nageurs du Collectif Accès Haut-Niveau des benjamins 2 au Cadets 1. `

Ensuite les critères d'accès à ce second regroupement ont été resserrés (être dans les 50 premiers du ranking national dans une épreuve au moins de son année d'âge) et enfin l'exigence augmente encore pour la compétition proposée en fin d'année (être dans les 25 premiers du ranking national dans une épreuve au moins de son année d'âge).

L'objectif de ce second regroupement est de proposer de nouveau les tests et mesures réalisés lors du premier regroupement afin d'observer les progrès et évolutions.

L'intervention d'un diététicien avait pour objectif de faire prendre conscience aux nageurs l'importance de la bonne gestion de leur environnement pour atteindre leur plus haut-niveau de pratique.

Cette action régionale s'est déroulée au centre nautique de Chalon sur Saône, que nous avons entièrement à notre disposition la journée entière.

Les tests physiques ont été passés dans la salle de musculation du CN Chalon et l'intervention en diététique au local du CN Chalon.

Les repas du midi ont été pris au restaurant « La Roseraie ».

### **Le regroupement**

L'objectif général est la mise en situation d'entraînement avec 2 séances d'entraînement en natation et une en préparation physique afin de :

- Cibler l'apprentissage vers le haut niveau (environnement adapté au haut niveau : hygiène, comportement...)
- Partager le goût de l'effort
- Changer d'environnement
- Développer les qualités athlétiques qui sont fondamentales à la réalisation de performances de haut niveau
- Echanger au niveau de l'encadrement

En parallèle, des tests physiques dans l'eau et en salle ont été réalisés afin d'avoir un profil complet par Nageur et de permettre un suivi à plus long terme des évolutions. Ces tests sont les mêmes que ceux passés en novembre lors du premier regroupement afin de voir l'évolution après presque 6 mois de travail.

Ceci a été complété par des mesures anthropométriques.

L'intervention de Julien REBEYROL, diététicien du sport, a permis d'évoquer les avantages d'une alimentation juste et bénéfique à la pratique sportive. Des échanges intéressants ont eu lieu avec les nageurs à ce sujet.

Tous ces contenus (entraînement natation, résultats des tests) sont annexés à ce document.

Le prochain regroupement aura lieu sous la forme d'un déplacement en compétition pour le **Meeting des Hortillons à Amiens le samedi 25 et dimanche 26 juin**. Les critères seront d'être dans les 25 premiers de son année d'âge au ranking national

---

dans une course. Les nageurs nés en 2003 ne participeront pas à ce Meeting, pour des raisons de calendriers (Coupe de France des Départements et Finale du Trophée Lucien Zins à cette période).

### **Le contenu du regroupement**

Deux séances de natation

La date de ce regroupement et la maturité ont été pris en compte dans la réalisation du contenu de séance.

Une séance de tests physiques et anthropométriques.

Une intervention sur la diététique sportive.

Le groupe a été scindé en trois :

Un groupe constitué des nageurs nés en 2000 et 2001, Minimes 2 et Cadets 1

Groupe entraîné par Solène RAY.

Un groupe constitué des filles né(e)s en 2002 et 2003, Benjamines 2 et Minimes 1

Groupe entraîné par Julien FIEVET

Un groupe constitué des garçons nés en 2002 et 2003, Benjamins 2 et Minimes 1

Groupe entraîné par Romain GUENEAU.



---

8h30 : Accueil et présentation du regroupement

---

---

9h / 11h : entraînement de natation 1(séances jointes)

---

---

11h / 12h : tests physiques et mesures anthropométriques

---

---

12h : Repas au restaurant « La Roseraie »

---

---

14h / 15h15 : Intervention de Julien REBEYROL, diététicien

---

---

15h30 / 17h30 : séance de natation 2 (séances jointes)

---

## Séances

### Benjamins 2 et Minimes 1 Garçons

#### Matin : 3100m

400C/D 3004N (50ed 25NC)

200 pull nage au choix placer 2\*25 sprint

100jb 4 faces

6\*100 zoom >1'35 prog 1 à 3 dernier vite + 100RA

( 2\*100 jb C/spé >2'10

4 (2\*50 1ed spé 1 15/25/35/50 sprint spé dep

200RA

Tests

#### Après-midi : 4000m

2\*(1004N + 50C apnée max)

4\*50>1'15m coulée max

12\*50>60" 1P1D1C 15m de coulée

9\*100>1'45 2 4N 1D D prog 1 à 3 dernier vite

100RA

200C négatif >3'10 + 4\*50C mvts= >60"

200C négatif >3'10 + 4\*50C mvts= prog 1 à 4 >60"

200C négatif >3'10 + 2\*50C meilleur moyenne >60"

100RA

400 zoom au choix 3/6/9/12 onduls par coulée

6\*50 au choix 1 15\* 1 25\*

Tests

### Benjamins 2 et Minimes 1 Filles

#### Matin : 2800m

600 C/D/B

4004N 25 jbes/50 ex/25 NC

10X50 palmes tuba ondulation position de référence R=15

4X100 C : 15m vite départ / 15m vite arrivée

100D 4 ondul par coulées

tests P/D/B/C

200 au choix

test virage

100D 4 ondul par coulées

2X150 : 1. P/D/B 25 ex/ 25NC 1. D/B/C 25 ex/ 25NC

test battement

200 au choix

---

**Après-midi : 2400m**

8X100 : 1C / 14N ex / 1D / 14N / 1 B / 1 4N / 1 au choix / 1 4N

2X200 jbes 4 faces : 6 onduls par coulée

12X50 : 30m C / 20m progr 1 par nage R=15

Test CD / CV

300 C/D/au choix(15m vite à placer)

Test Vitesse

Test Départ

300 au choix

**Minimes 2 et Cadets 1****Matin : 4700m**

150C + 50 P educ

150D + 50B educ

150C + 50 D2B

6X100 Batt tuba palmes (D :1'45) coulées 5 à 10 m

8X50 Finger 2 par nages educ/nage : travail d'amplitude et efficacité

8X200 (D :3'10/3'20) :

- 3 C Pull contrôle CB(D : 2'50/ 3')
- 2 4N (1 pap et br appuyé, 1 dos et c appuyé)
- 3 C CB=50 (D : 2'45/ 2'55)

200 souple

2004N exercices + accélération/25

tests : 4X50 1/nage 10m max départ arrêté

400 C/D /50 plaq palmes

6X50 batts (D :1'05) :

- 1 au train
- 3 15 max
- 4 au train
- 6 25 max

200 RA

**Après-midi : 3300m**

200C/D/50 + 100 jbes 4N

4X50 palmes dos + 1004N

200 ondul 4 faces

4X50 (25C hypoxie + 25 souple)

2X50 (25 coulée + 25 hypoxie) tests

400 C travail technique sans matériel au choix

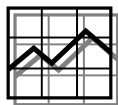
6X50 diminution des CB (D : 55)

---

100 dos BN  
6X50 temps dégressif 2/2 (D : 50/55/1')  
100 souple  
25 max DP + 75 souple

600 dos palmes (50jbes + 50D2B + 100NC)  
300 C Pull respi 3/5/7 tps enchaîné

---



---

## **DETECTION ET PREPARATION DES JEUNES NAGEURS PAR LA DETERMINATION D'UN PROFIL DE COMPETENCES CIBLES**

---

### **PRESENTATION DU PROTOCOLE**

L'hypothèse de départ défend qu'un registre précis de savoirs-faire natatoires présenterait déjà à lui-seul un caractère décisif du potentiel évolutif du nageur.

Cette idée forte, s'appuie sur l'importance que nous devrions sans doute davantage accorder aux *composantes de la vitesse*.

En l'absence même de la considération de toutes autres capacités fonctionnelles, les compétences qu'un nageur pourrait manifester dans les domaines de la *force-vitesse*, de la *coordination-vitesse*, de la *vitesse d'action* et plus largement du **sens rythmique** seraient en corrélation positive avec le niveau de performance présent et futur du sujet.

Si la noble notion de vitesse constitue l'enjeu même de notre sport, il semble qu'à l'échelle de la formation de nos jeunes nageurs, ses composantes soient le plus souvent trop peu considérées dans le cadre des méthodes de préparation mises en place.

L'objecteur pourrait hâtivement douter de l'intérêt du protocole après avoir très justement signalé ici l'absence d'évaluation des qualités d'endurance. Pourtant, si l'on considère que la vitesse reste la qualité fondamentale à développer, quelle crédit pouvons-nous accorder, dans le cadre de notre pratique, aux qualités d'un nageur si elles se limitent à l'expression de son endurance seulement ?

L'étude des premiers résultats tendent à vérifier l'hypothèse de départ : les nageurs qui présentent des carences marquées dans le domaine de la vitesse sont rapidement désignés comme étant soit déjà en difficulté, soit peut-être (gardons-nous de tout dogmatisme) en passe de l'être...

La batterie de tests permet également d'évaluer le comportement du nageur dans les phases stratégiques que sont les coulées et virages.

L'utilisation du protocole offre un intérêt multiple :

- ✓ Améliorer la connaissance que nous avons de notre population régionale à nationale... ;
- ✓ Déceler les compétences caractéristiques de nos meilleur(e)s nageurs(ses) ;
- ✓ Etablir un modèle de compétences pouvant servir à la formation des athlètes évoluant dans les clubs et les pôles ;
- ✓ Sensibiliser les nageurs sur des éléments stratégiques caractéristiques de la natation moderne ;
- ✓ Sensibiliser les entraîneurs sur ces mêmes éléments stratégiques par la production d'un compte rendu détaillé à visée pédagogique ;
- ✓ Amener les entraîneurs à mener une réflexion et à échanger sur la base de la matière recueillie lors des tests.

## PRESENTATION DE LA BATTERIE DE TESTS

---

### VIR

Le nageur fait face au mur à une distance optimale. Au signal, il **enchaine 2 culbutes**. C'est lors de la deuxième culbute que le nageur pousse sur le mur et effectue **une coulée dorsale jusqu'aux 5 mètres**.

Le testeur déclenche le chronomètre au signal sonore et l'arrête à l'instant où **la tête** du nageur franchie les drapeaux des 5 mètres. Noter le temps obtenu pour l'ensemble de l'épreuve.

**Indications :**

Le nageur est libre de respirer ou non entre les deux culbutes.

**Compétences :**

*coordination, repérage, timing, changements de direction...*

---

### DEP

Le nageur **plonge à partir du plot de départ**, pénètre dans l'eau et effectue une **coulée passive (en l'absence de toute action locomotrice)** en position hydrodynamique. Le test prend fin dès l'instant où **le corps du nageur n'avance plus**. Noter la distance effectuée par mesure de mètres et de demi-mètres (exemple : 7 m ou 7,50 m).

Le repère déterminant la longueur parcourue est **la tête**.

**Indications :**

**Aucun mouvement propulsif n'est toléré dans la coulée.** Prendre **la tête comme repère** de la distance effectuée.

**Compétences :**

*Plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement...*

---

### VEL

Effectuer en partant dans l'eau (**sans pousser sur le mur**), **10 mouvements de papillon dans le temps le plus court possible**. Chronométrer le temps effectué pour la réalisation des 10 mouvements.

**Indications :**

Le nageur part les bras devant lui. Le chronomètre est déclenché au signal sonore et arrêté à la fin du 10<sup>ème</sup> mouvement, lorsque les bras touchent l'eau devant lui. **Le test ne peut être validé que si le nageur observe une nage paramétrée comme suit : les mains frôlent les cuisses en fin de mouvement et les bras touchent les oreilles en début de mouvement.**

**Compétences :**

*Force-vitesse, coordination-vitesse...*

---

### CD

Le nageur effectue **une coulée dorsale (sans départ), avec propulsion des jambes, sur 25 mètres**. Noter le temps effectué pour parcourir la distance.

**Indications :**

**Le chronomètre est déclenché au moment où les pieds du nageur quittent le mur. Un arrêt du nageur avant la fin des 25 mètres compte pour nul.** Noter dans ce cas « 0 » dans la cellule correspondante.

**Compétences :**

*Alignement, hydrodynamisme, propulsion membres inférieurs, capacité pulmonaire...*

---



---

## BAT

Le nageur effectue **avec la planche**, un **25 mètres battements sprint**. Noter le temps effectué.

### Indications :

Le testeur arrête le chronomètre à l'instant où **la tête** franchit la ligne d'arrivée.

### Compétences :

*Efficacité propulsive des membres inférieurs, transmission des forces...*

---

## FOR

Le nageur effectue **le plus de flexions des bras possible en 30 secondes**.

### Indications :

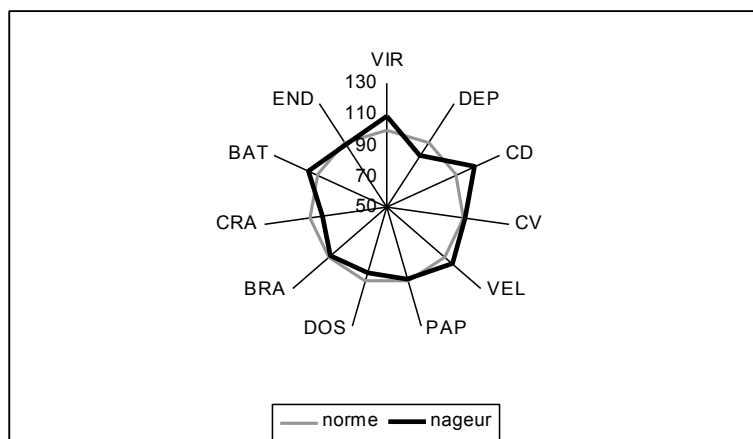
Les flexions sont validées aux conditions suivantes :

- **bras tendus en position haute** ;
- **menton en contact du Pull buoy posé au sol en position basse** ;
- **mains écartées à la largeur des épaules + deux largeurs de main**.

### Compétences :

*Force-vitesse des membres supérieurs*

---



Rendu graphique du profil des compétences cibles d'un nageur par comparaison à la norme de la population considérée

## PRESENTATION DE LA BATTERIE DE TESTS

Le traitement des résultats jusqu'ici menés et la compilation de l'ensemble des profils de compétences révèlent globalement l'existence prédominante de 4 types de profils :

### **1 – Les profils de type « côté pile / côté face » :**

Dans ce cas, un ensemble de valeurs supérieures à la norme s'agglutinent logiquement dans un secteur performant tandis qu'un ensemble d'autres valeurs inférieurs à la norme (moyenne) s'agglutinent pour former un secteur déficient. C'est par exemple le cas lorsqu'un nageur récolte de bons résultats dans le secteur de l'accélération-vitesse (PAP, DOS, BRA, CRA...) en même temps que de mauvais résultats dans le secteur des zones stratégiques (DEP, VIR, CV, CD).

### **2 – Les profils de type « déstructurés » :**

Il s'agit de nageurs dont les compétences se sont développées de façon anarchique sans systématique apparente, présentant à la fois de grandes qualités et de réelles carences.

### **3 – Les profils « faibles » :**

Il s'agit de nageurs présentant un profil harmonieux mais dont les valeurs restent inférieures à la norme, c'est-à-dire à la moyenne du groupe.

### **4 – Les profils « forts » :**

Il s'agit de nageurs présentant un profil harmonieux dont les valeurs sont systématiquement supérieures à la norme.

Il est toujours délicat d'interpréter davantage les données récoltées sur des nageurs dont nous n'avons pas la charge. Les entraîneurs concernés sont libres de recouper ces informations, qui me semblent riches, avec la connaissance et l'expérience qu'ils peuvent avoir des sportifs qu'ils entraînent.

Néanmoins, il est impossible de négliger les corrélations entre les résultats que nous obtenons et le niveau de pratique de chacun. Ainsi, la lecture des résultats renforce l'idée que l'accès des nageurs à un haut niveau de pratique (national, international) ne peut aujourd'hui se faire qu'à la condition de réunir l'ensemble des qualités et compétences suivantes :

- ▶ **Force athlétique** (être athlète avant d'être nageur) ;
- ▶ **Composantes de la vitesse** (force-vitesse, coordination-vitesse, accélération-vitesse...) ;
- ▶ **Fréquence gestuelle et qualités rythmiques** ;
- ▶ **Maîtrise des zones stratégiques** (coulées, virages, départs).

La natation moderne de haut niveau ne semble plus laisser de place aux sportifs ayant négligé dans leur préparation un ou plusieurs de ces éléments.

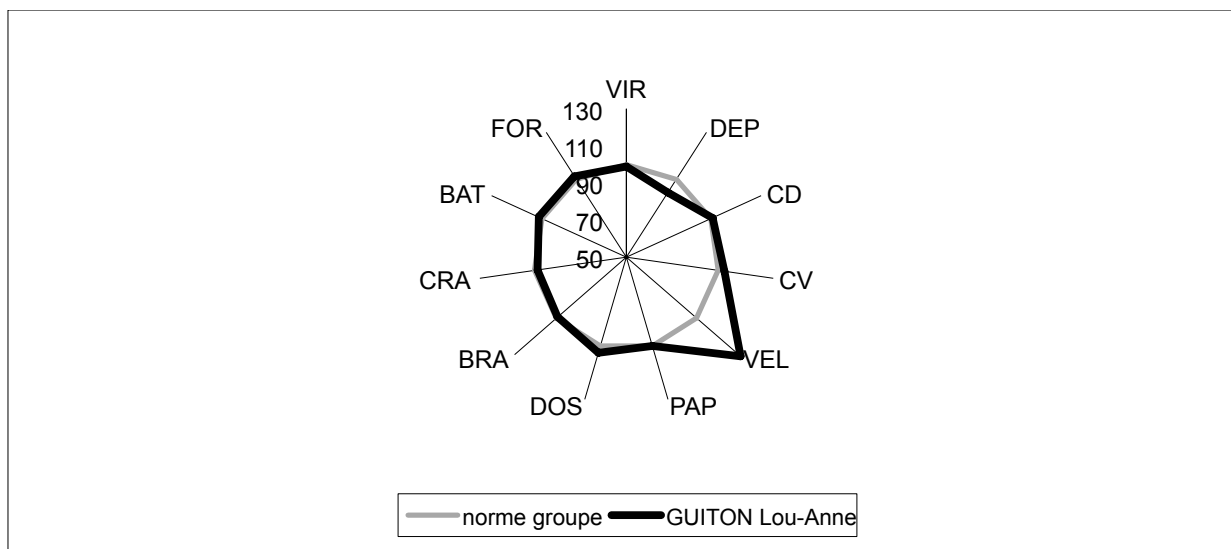
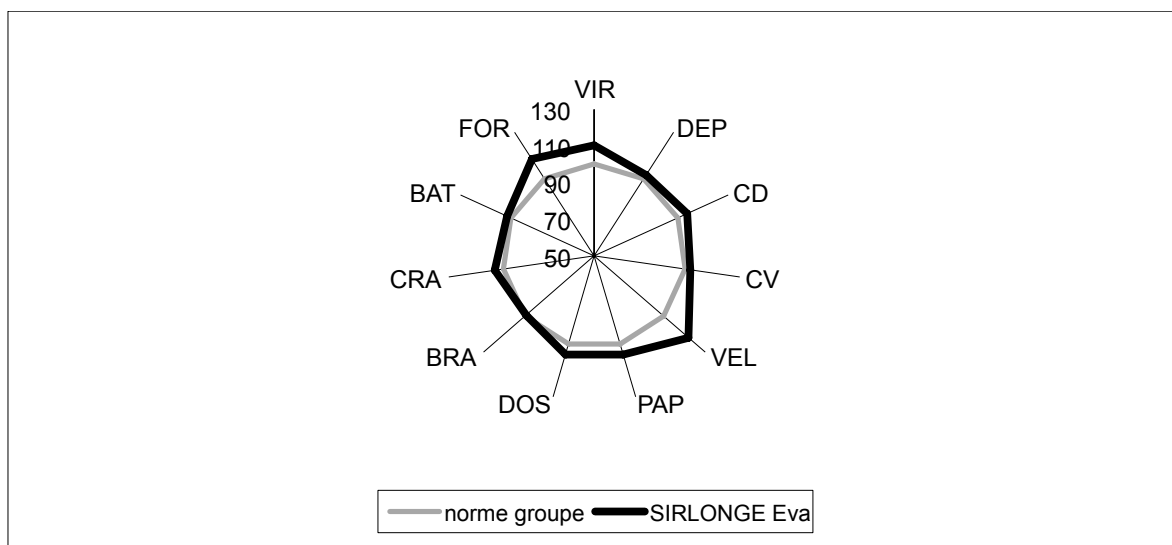
Pour conclure, l'ensemble des 11 tests proposés en constituent un 12<sup>ème</sup>, celui-ci implicite, sorte de **méta-test ou « test du test »**.

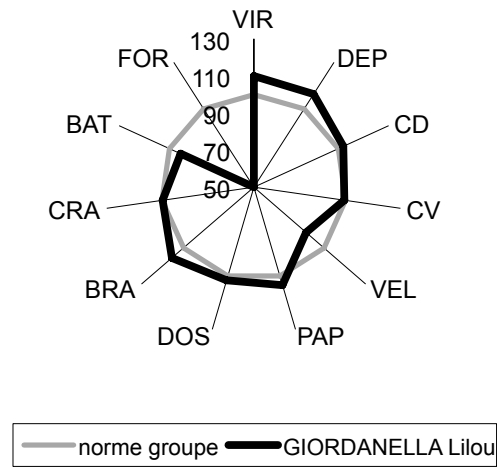
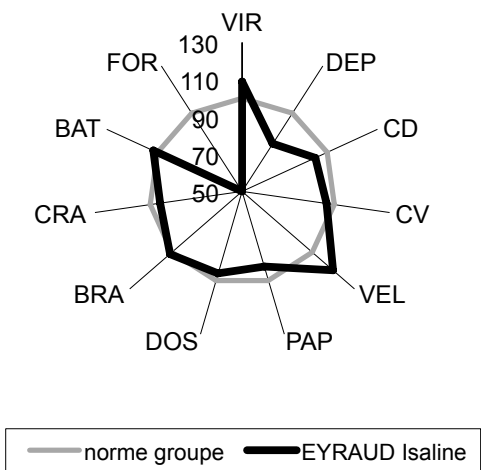
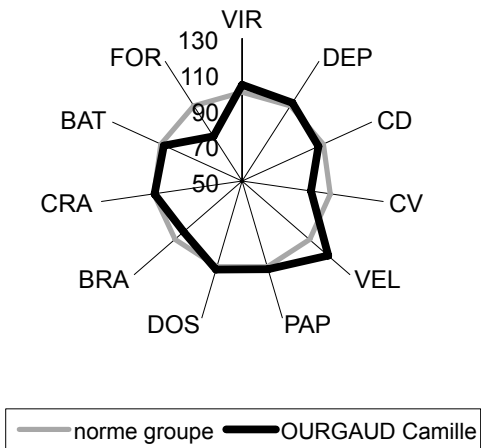
La capacité des nageurs à s'impliquer à 100% et à donner le meilleur d'eux-mêmes lors du protocole sont ceux-là seuls à réussir ce test caché.

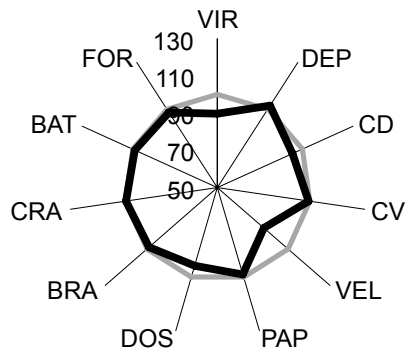
*Mais cette capacité-là ne serait-elle pas elle aussi déterminante dans le processus d'accès à haut niveau de confrontation ?*

## Résultats des tests

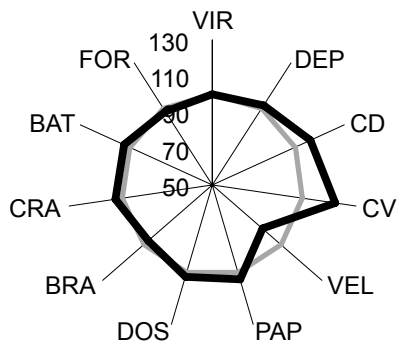
NAGEURS	VIR	DEP	CD	CV	VEL	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	FOR
SIRLONGE Eva	00:04,70	14,00	00:17,62	00:18,89	00:05,80	00:07,34	00:07,72	00:09,35	00:06,70	00:20,40	31,00
GUITON Lou-Anne	00:05,23	12,50	00:18,37	00:18,82	00:05,19	00:07,79	00:07,90	00:09,35	00:07,13	00:20,40	28,00
DURGAUD Camille	00:04,98	14,00	00:19,14	00:21,87	00:06,00	00:07,68	00:08,05	00:09,91	00:07,04	00:21,22	22,00
EYRAUD Isaline	00:04,76	11,00	00:19,95	00:20,27	00:05,96	00:08,43	00:08,52	00:09,14	00:07,44	00:20,30	
GIORDANELLA Lilou	00:04,71	15,00	00:18,03	00:19,57	00:07,84	00:07,40	00:08,00	00:08,56	00:07,05	00:22,32	
BROUEL Brérénice	00:05,78	14,00	00:19,74	00:19,56	00:08,25	00:07,90	00:08,75	00:09,39	00:07,05	00:21,09	27,00
LA SELVE Margot	00:05,19	14,00	00:17,03	00:16,45	00:07,92	00:07,47	00:07,98	00:09,58	00:06,76	00:20,13	27,00
GILLOT PAULINE	00:06,11	15,00	00:18,91	00:20,11	00:07,68	00:08,20	00:08,52	00:08,88	00:07,02	00:20,84	30,00



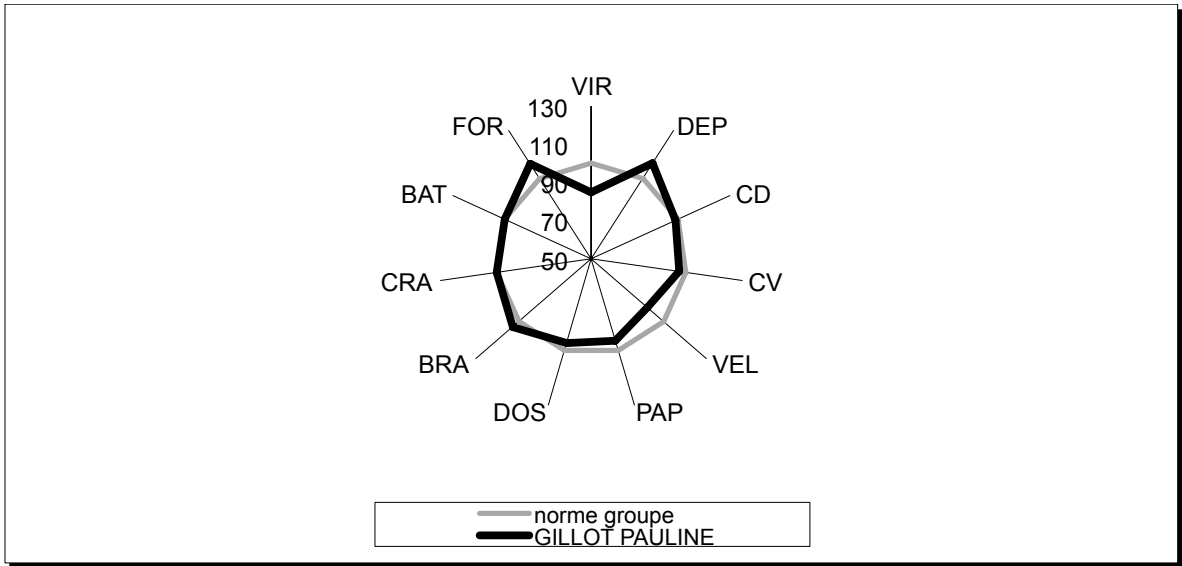




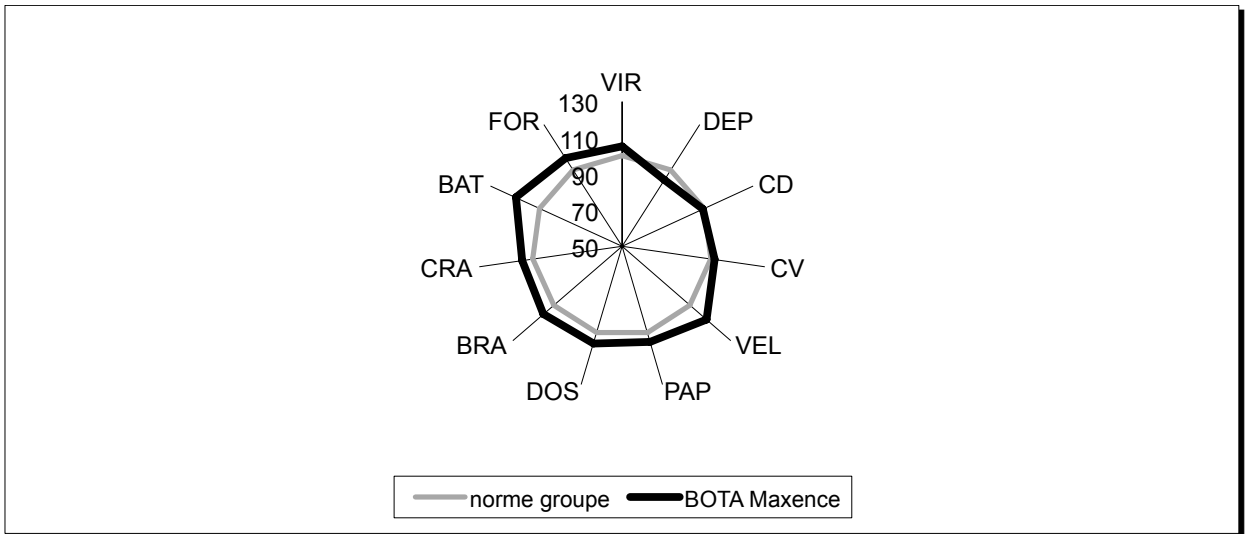
— norme groupe — BROUEL Brérénice

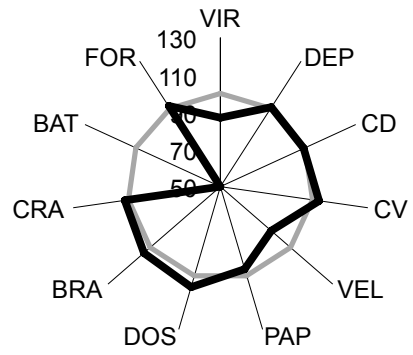


— norme groupe — LA SELVE Margot

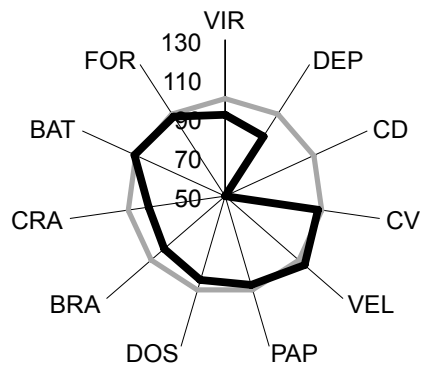


NAGEURS	VIR	DEP	CD	CV	VEL	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	FOR
<b>BOTA Maxence</b>	00:04,94	13,00	00:17,99	00:17,79	00:05,71	00:06,40	00:06,72	00:07,76	00:05,96	00:16,63	35,00
<b>SKLADZIEN Victor</b>	00:05,97	14,00	00:17,99	00:17,50	00:07,42	00:07,00	00:06,72	00:07,98	00:06,18		33,00
<b>MUSITELLI Enzo</b>	00:05,68	12,00		00:18,50	00:06,17	00:06,94	00:07,56	00:09,18	00:07,07	00:18,92	32,00
<b>ANNOCQUE Paul</b>	00:04,93	13,00	00:15,47	00:15,34	00:05,96	00:06,99	00:07,25	00:09,09	00:06,25	00:17,79	31,00
<b>FERREROT Thomas</b>	00:04,71	16,00	00:21,04	00:19,57	00:06,79	00:07,25	00:07,71	00:08,03	00:06,55	00:22,72	25,00
<b>BLANC Enzo</b>	00:04,76	14,50		00:17,25	00:06,04	00:06,38	00:06,87	00:07,73	00:06,18	00:18,84	29,00
<b>MERZE Alexis</b>	00:04,76	12,50	00:15,09	00:15,86	00:05,86	00:06,59	00:06,58	00:08,13	00:05,78	00:17,73	40,00
<b>VERHOEVEN Tanguy</b>	00:05,72	15,00	00:19,47	00:22,84	00:06,15	00:06,76	00:07,34	00:08,26	00:06,51	00:20,87	
<b>LOURET Enzo</b>	00:05,30	15,00		00:18,66	00:07,51	00:06,47	00:07,57	00:08,94	00:06,31		35,00

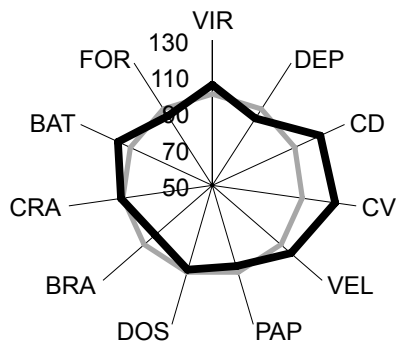




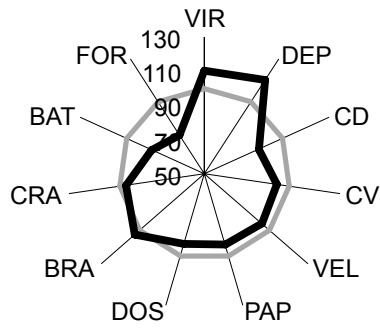
— norme groupe — SKLADZIEN Victor



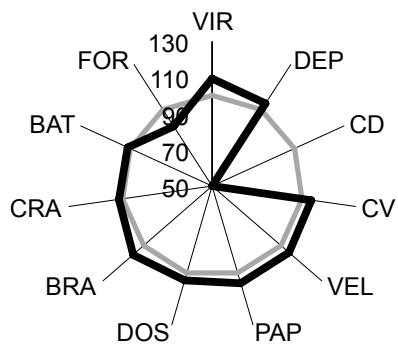
— norme groupe — MUSITELLI Enzo



— norme groupe — ANNOCQUE Paul

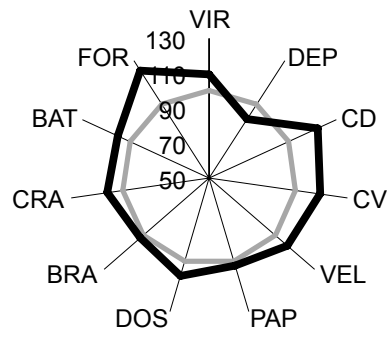


— norme groupe — FREROT Thomas

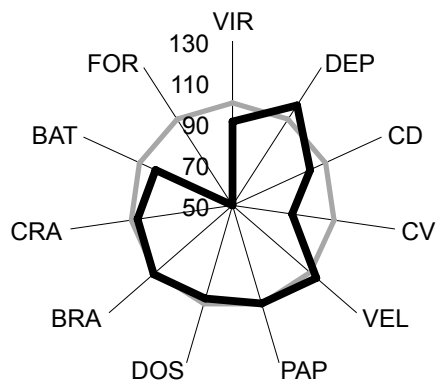


— norme groupe — BLANC Enzo

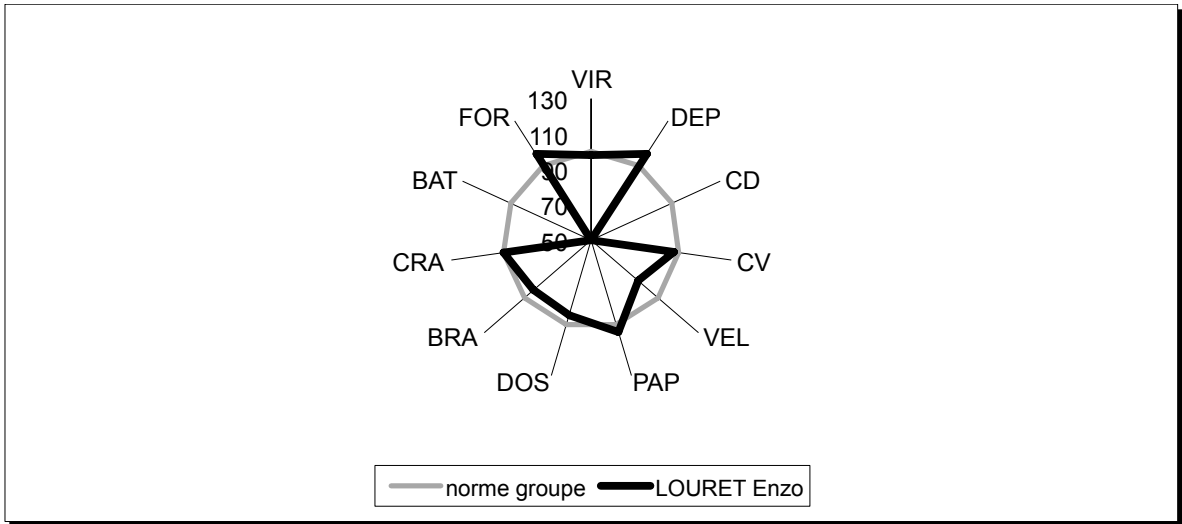




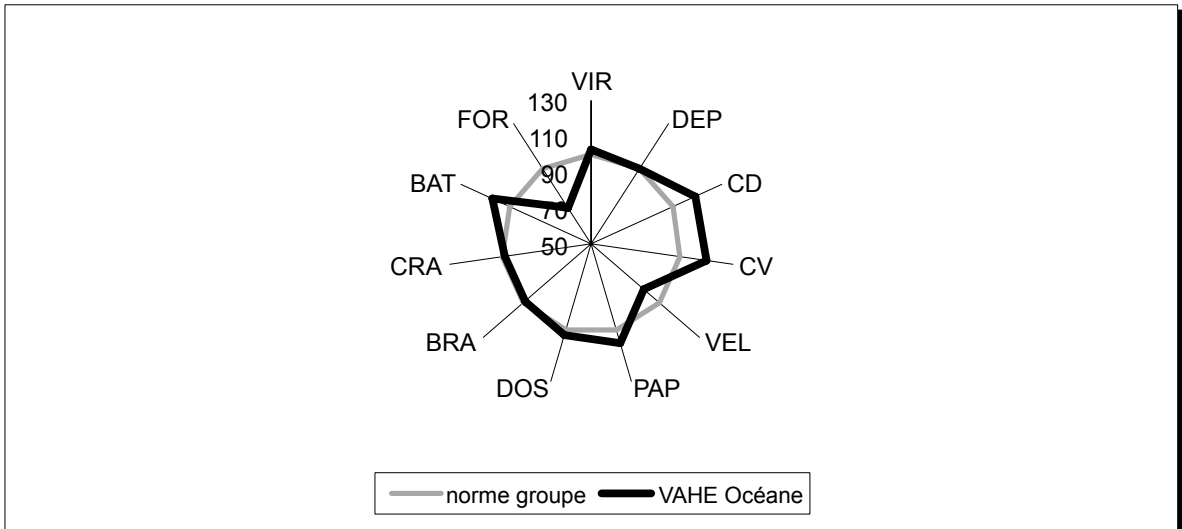
— norme groupe — MERZE Alexis

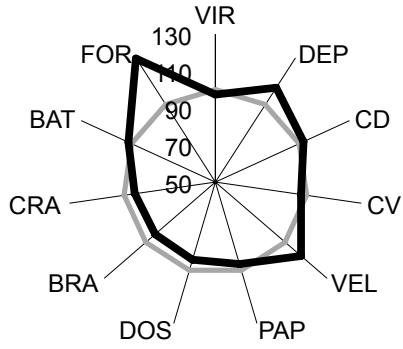


— norme groupe — VERHOEVEN Tanguy

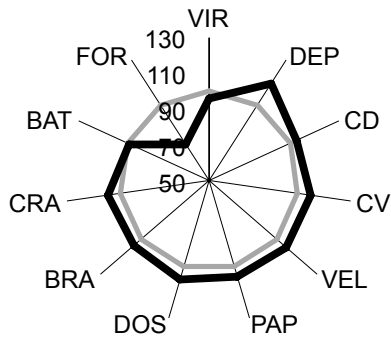


NAGEURS	VIR	DEP	CD	CV	VEL	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	FOR
VAHE Océane	00:04,60	14,00	00:15,78	00:15,88	00:08,63	00:06,85	00:07,37	00:08,85	00:06,85	00:18,42	20,00
PHILIPPE Juliette	00:04,84	15,50	00:17,47	00:18,83	00:06,87	00:07,65	00:08,08	00:09,38	00:07,17	00:19,96	35,00
HENRY Agathe	00:04,92	16,00	00:17,29	00:16,98	00:07,14	00:06,96	00:07,06	00:08,31	00:06,31	00:20,55	20,00
POURANTRU Adélyls	00:04,82	13,50	00:17,86	00:17,74	00:08,56	00:07,58	00:07,33	00:09,01	00:06,24	00:23,06	24,00
SIGOT Mélanie	00:04,93	12,00	00:20,66	00:21,21	00:08,45	00:07,64	00:08,27	00:08,49	00:06,99	00:20,85	32,00
BERLANCOURT Cécilé	00:04,18	13,00	00:18,59	00:18,84	00:06,21	00:07,59	00:07,46	00:08,49	00:06,99	00:19,32	31,00

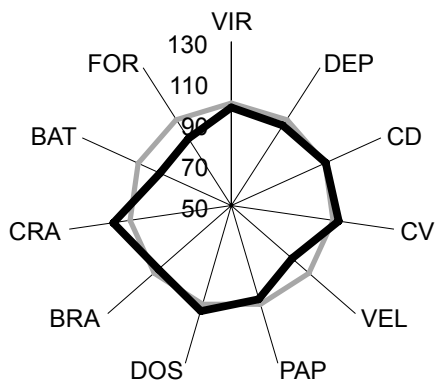




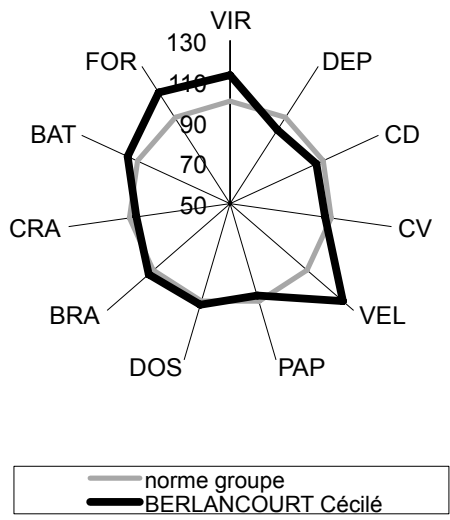
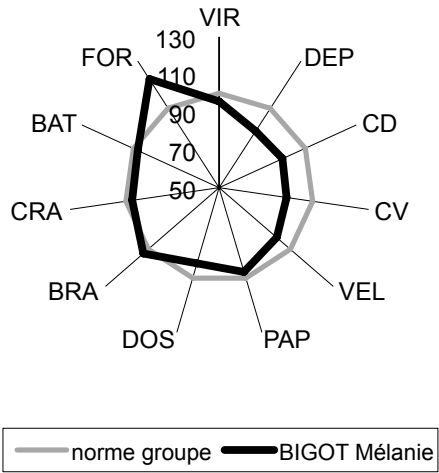
— norme groupe — PHILIPPE Juliette



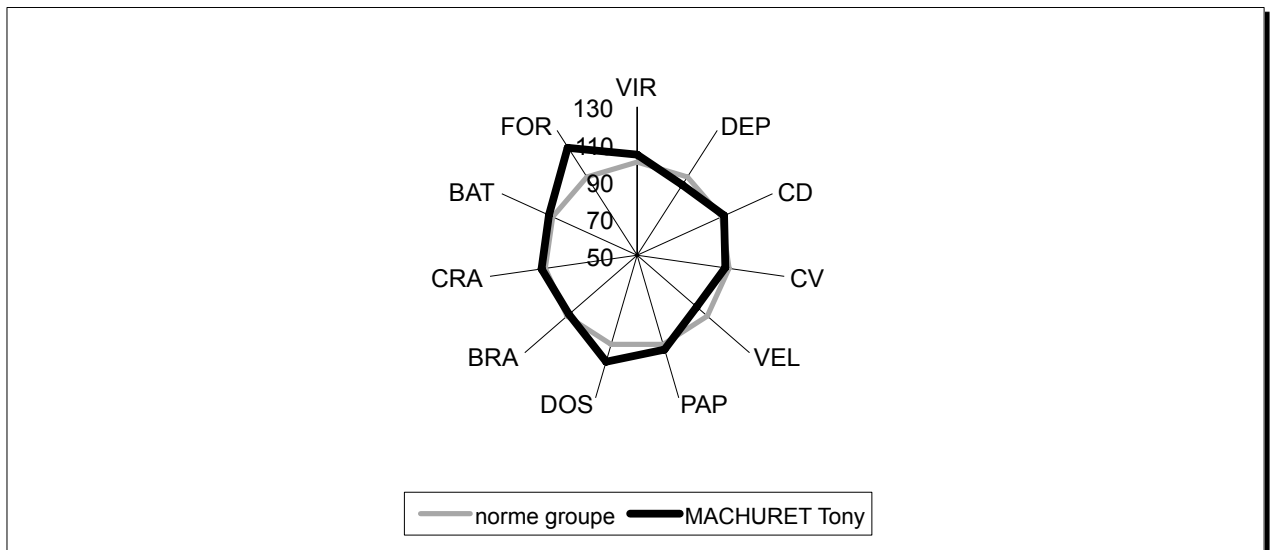
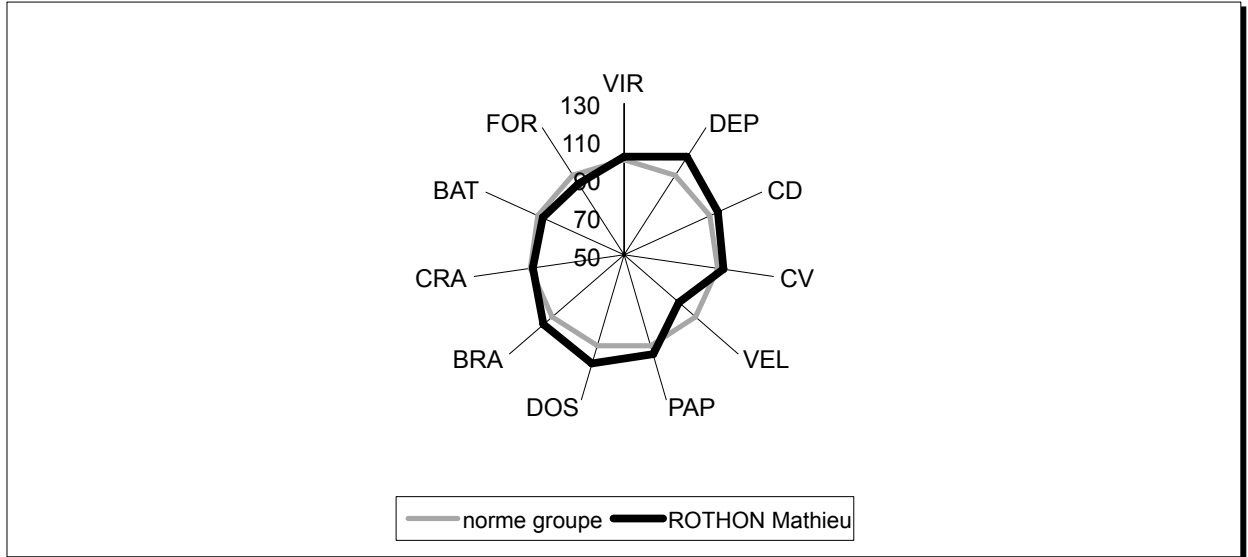
— norme groupe — HENRY Agathe

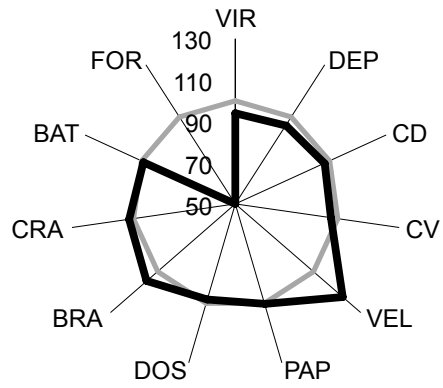


— norme groupe — POURANTRU Adélys

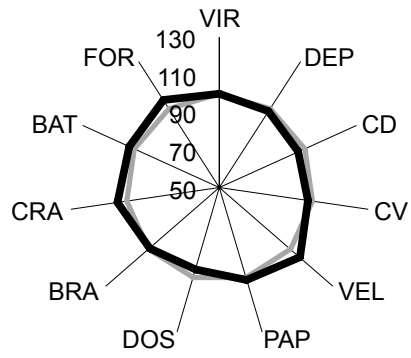


NAGEURS	VIR	DEP	CD	CV	VEL	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	FOR
<b>ROTHON Mathieu</b>	00:04,65	17,00	00:14,26	00:14,84	00:08,50	00:05,98	00:06,07	00:07,71	00:06,08	00:18,13	35,00
<b>MACHURET Tony</b>	00:04,55	14,50	00:14,69	00:15,61	00:08,11	00:06,09	00:06,07	00:08,30	00:05,88	00:17,25	44,00
<b>CASASREALES Tom</b>	00:05,04	14,50	00:15,33	00:15,86	00:06,33	00:06,24	00:06,78	00:07,64	00:05,89	00:17,82	
<b>ROUX Romain</b>	00:04,74	15,00	00:15,52	00:15,68	00:07,05	00:06,19	00:06,98	00:08,25	00:05,71	00:17,13	39,00
<b>BRILLIARD Théo</b>	00:04,52	14,50	00:15,72	00:15,82	00:07,71	00:06,31	00:06,73	00:08,32	00:06,12	00:19,38	36,00
<b>EUVRARD Alexandre</b>	00:04,92	16,00	00:13,95	00:13,97	00:07,36	00:06,76	00:07,34	00:08,81	00:06,31	00:15,96	31,00

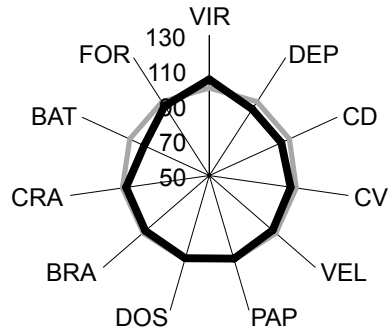




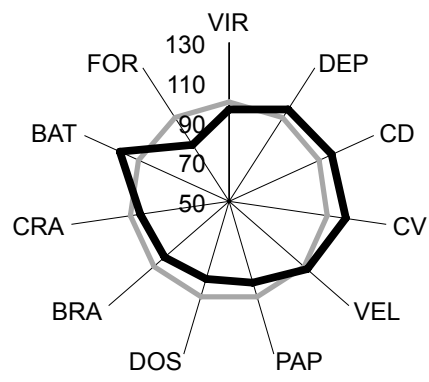
— norme groupe  
**— CASASREALES Tom**



— norme groupe  
**— ROUX Romain**



— norme groupe  
**— BRILLIARD Théo**



— norme groupe  
— EUVRARD Alexandre