
Regroupement Collectif “Accès Haut Niveau”

Samedi 12 au dimanche 13 janvier 2013

Dijon

Listes des participants

Filles

BOSSUT Jessica (CNC)
CHAUMONTET Gaëlle (ADN)
CLOCHEY Ophélie (CNC)
CONNESON Julie (CNA)
EUVRARD Marine (ADN)
GITTON Anissa (ADN)
GRONDIN Déborah (CNC)
LENOIR Clémence (ADN)
LUTIGNIER Sarah (USC)
MARECHAL Laurine (CNC)
MARTINET Margaux (CNC)
MOREL Eve (CNC)
PAULET Mathilde (SN)
PERNOT Léa (ADN)
PETIT Emilie (ADN)
PRETOT Camille (ADN)
SAINT GILLES Tiphaine (ADN)
SIMON Charlotte (CNC)
THEURIER Aurélie (ADN)
VINCENT Elisa (CNC)

Garçons

CHOUMILOFF Sacha (CNB)
DELECLUSE Théo (MIN)
GLATRE Thomas (SN)
GONIN Berenger (CNC)
GOUIN Théo (CNC)
KOUMA Sébastien (ADN)
LIBOZ Thomas (ADN)
MAINVIS Louis (SN)
MEDINA Antoine (ADN)
PERRIN Lucas (ADN)
PIERRON Lucas (ADN)
ROUBIOL Titouan (ADN)
SINISCALCO Tristan (CNC)
SYOUD Jaouad (CNC)



Présentation de l'action

Dans le cadre du Projet Régional Cap 2016, des regroupements sont organisés pour les différents collectifs mis en place.

Le collectif "Accès Haut Niveau" composé des nageuses et nageurs né(e)s en 1999, 1998, 1997 et 1996 répondant aux critères de sélection du collectif s'est regroupé à Dijon samedi 12 et dimanche 13 janvier 2013.

L'objectif de ce premier regroupement est de donner aux Nageurs et entraîneurs les outils pour s'orienter vers l'Accès au Haut Niveau avec une prise de conscience des exigences nécessaires à cet accès au Haut Niveau.

La notion de dynamique de groupe est également mis en avant afin de créer un collectif régional fort.

Une activité annexe (escalade) a été proposée afin d'observer le comportement des Nageurs dans une activité autre que celle de prédilection.

La formation des cadres est également prise en compte, les entraîneurs des nageurs retenus ont ainsi été conviés à participer à cette action régionale.

Cette action régionale s'est déroulée à Dijon. L'hébergement en pension complète et les activités annexes se sont déroulées au Centre de Rencontre Internationale et au CREPS de Dijon (excepté l'escalade qui a eu lieu dans une salle spécifique à l'activité). Les entraînements de natation ont eu lieu au bassin olympique du Grand Dijon situé en face du CREPS.

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

Le regroupement

Ce regroupement était encadré par :

Sami BEKADDOUR, entraîneur Pôle Espoir Dijon (1/2 fond-4N)

Julien PASTRE, entraîneur ADN

Bastien RAY, entraîneur CNC

Christian YAX, entraîneur CNC

Frédéric PETIT, entraîneur de l'USC, invité en tant qu'entraîneur d'une nageuse présente a également encadré ce groupe

Séverine ROSSET, CTS (coordination)

Le contenu du stage :

Deux séances de natation (voir objectif ci-dessous)

Escalade

Tests athlétiques : contenu et résultats en annexe

Questionnaire de préparation mentale : contenu en annexe

Une intervention de Philippe VACHER, préparateur mental, a également été proposée aux entraîneurs.

Ce regroupement s'est très bien déroulé avec un comportement dynamique et sérieux de la part des nageurs et de l'encadrement.

On observe une homogénéité du niveau des nageurs avec quelques individualités (3 filles) ayant un niveau inférieur à la moyenne du groupe.

Cependant, un manque d'engagement dans les tests (400m NL notamment) pour une minorité est à noter.

Cette action sera complétée par un regroupement le samedi 8 et dimanche 9 juin 2013.

Planning

Samedi 12 janvier 2013

11h30 : Accueil et installation des nageuses, nageurs et entraîneurs au CRI de Dijon.

11h45 / 12h15 : Présentation du Projet Régional Cap 2016 et des actions, emploi du temps du week-end et contenu.

12h15 : Repas CRI

14h / 16h : séance de natation : objectif travail technique et test 400m NL

16h30 / 18h30 : activité escalade en salle avec un moniteur.

Mise en situation inhabituelle pour les nageuses et nageurs : dépassement de soi et de sa peur, confiance en son partenaire qui assure, travail physique.

18h30 / 19h30 : Intervention de Philippe VACHER auprès des entraîneurs. "Introduction à la préparation mentale" (document en annexe)

19h30 : Repas CRI

20h30 / 21h30 : réunion de présentation des critères de sélection de la Coupe de France des Régions

activité encadrée en salle de réunion (jeu "times up")

22h : coucher

Dimanche 13 janvier 2013

7h45 : petit-déjeuner

9h / 11h : séance de natation. Objectif : complexifier les exercices afin de voir l'adaptation des nageurs et leur comportement

Test coulée passive (temps au 10m et longueur maximale)

11h15 / 12h15 : repas

13h15 / 14h15 : tests athlétiques en salle de musculation (POM, TRA, SQT) et questionnaire de préparation mentale.

12h30 : repas CREPS

13h30 / 16h : tests athlétiques au gymnase du CREPS (AC, PMS, PMI, COU, ABD)

Contenu des séances d'entraînement

Samedi 12 janvier 2013

Objectif : technique et test 400m NL

4 500m

300 (100C / 50D)

6X50 jbes D=1'10

2X150 3N

6X50 Pull Elastique D=50 sec

100 D

2X (8X50 techn)

Techn : 2 tête fixe Hors de l'eau (25 bras d, 25 bras g) / 2 resp costale – 2^{ème} série en propulsion

1 x planche palme, 1 x plaquettes palmes

200(50D2B jbes B / 50D)

8X50 C CB= D=50 sec

100D

4X100 C : 2 allure au train, 1 allure appuyée, 1 vite D=1'40

6X50D

Test : 400m NL

600C/D

Dimanche 13 janvier 2013

Objectif :

- **complexifier les exercices pour observer l'adaptation et l'engagement**
- **test coulée passive**

5 900m

4X :

300 C NC (1. D=4'30, 1. D=4'20, 1.D=4'10, 1.D=4')

2X100 jbes D=2'

4X25 P 10m coulée D=30sec

100 Z1

Test : DP- coulée passive : temps au 10m et distance max

Série : (complexification et observation de l'adaptation)

Mouvements stables par 50m dans chaque zone

5X300 C (seuil) D=4'45

5X200 C (mixte) D=3'15

5X100 (VO2) D=2'

5X50 (Meilleure moyenne) D=1'15

150 zone 1



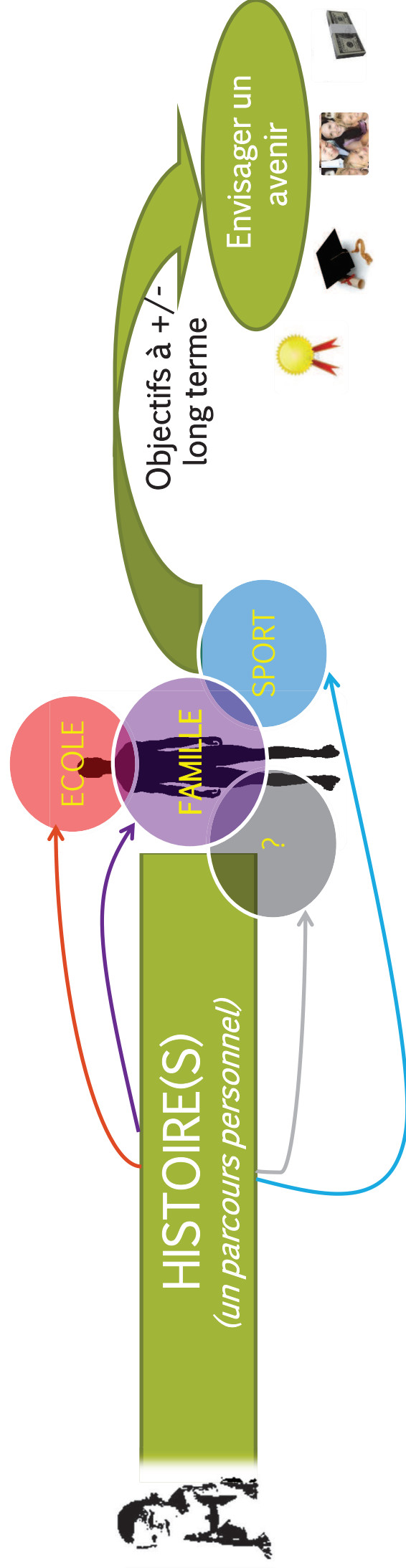
Introduction à la Préparation Mentale

*Intervention dans le cadre du programme « Cap 2016 »
du Comité Régional Bourgogne Natation*

Plan

- Proposition de définition du sportif
- Définition de la préparation mentale
- Les grands domaines d'intervention en préparation mentale
- La place et le rôle du préparateur mental

Proposition de définition du sportif



... Un individu « sportif », multi-déterminé

Proposition de définition du sportif



Dimension physique

Qualités physiques innées et acquises.

Quantifiables et mesurables via des outils ou des tests (VO_{2max} , Force_{max} etc.)
Fort ancrage historiques (physiologie, anatomie, techniques corporelles etc.)



Dimension psychologique

Qualités psychologiques innées et acquises.

Quantifiables et mesurables via des outils ou des tests (questionnaires et entretiens).
Possibilité de les travailler via des techniques en préparation mentale



Dimension existentielle

Expériences quotidiennes des différents champs permettant à l'individu de se déterminer.

Va influencer la projection de l'individu dans l'avenir.

La préparation mentale, qu'est-ce que c'est ?

- La préparation mentale peut se définir comme la partie psychologique de l'entraînement d'un sportif. Elle nécessite *le respect d'un certain nombre de règles et regroupe des techniques spécifiques, à la fois au milieu d'application et à l'individu allant la pratiquer.*



Préparation spécifique



Préparation physique



Préparation mentale

Exemples de la dimension psychologique

- D'un point de vue technique: l'ensemble des savoirs que l'on cherche à développer dans le cadre de la préparation des sportifs (quel que soit leur niveau) nécessite la mise en jeu de processus psychologiques plus ou moins complexes. Ces processus mobilisent plusieurs étapes:
 - 1) la compréhension de la tâche à réaliser par le sportif
 - quel mode de langage utiliser ? Ton, gestuel, sensitif ?
 - pour mobiliser une mémoire sensitive, affective, visuelle ?
 - 2) le nageur expérimente l'exercice
 - Régulations externes (par l'entraîneur), et internes par autorégulation du nageur
 - 3) Au bout d'un certain temps, on a l'acquisition de la tâche technique, et la **création de nouveaux schémas moteurs**

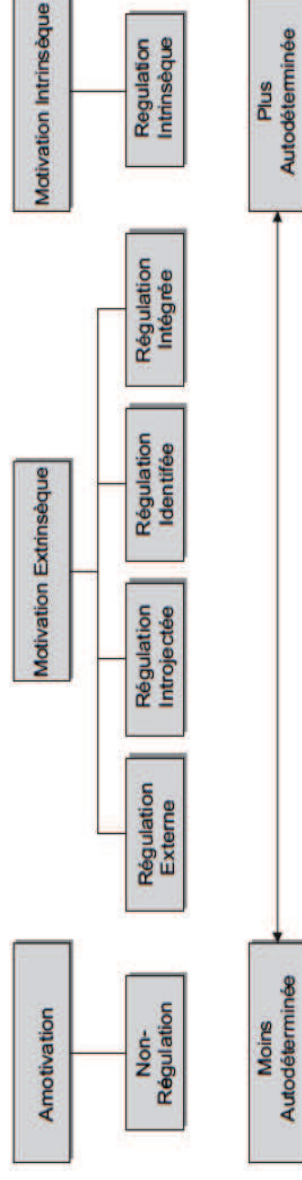
Exemples de la dimension psychologique

- D'un point de vue existentiel: Tout d'abord, la pratique d'une activité, quelle qu'elle soit, fait appel à des « sources motivationnelles ». Ainsi, pour un même comportement, par exemple aller à l'entraînement, les sources motivationnelles peuvent être totalement différentes.

1) Définition de la motivation (Vallerand et Thill, 1993)

→ « Construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclanchement, la direction, l'intensité, et la persévérance du comportement de l'athlète. » Le sportif est plus ou moins autodéterminé, ce qui conditionne son style de motivation

2) Les sources motivationnelles (Deci et Ryan, 1985 puis 1991)

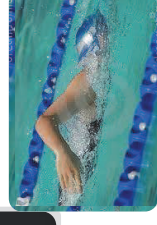


Prérequis à la mise en place de séances en PM

- Phase 1 : L'évaluation initiale
- Phase 2 : L'intervention
- Phase 3 : Le bilan



Goal Setting
Specific
Measurable
Achievable
Realistic
Timely



Phase 1 : L'évaluation initiale



- a) Analyse de la demande individuelle
- b) Analyse des capacités psychologiques et des aptitudes à renforcer

Permet à l'athlète de prendre conscience de ses habiletés et des axes à développer. Il est important de favoriser l'auto-détermination

- on mobilise ici des outils de type questionnaires (POMS, REST-Q, EMS, TSP...)
- on double ces questionnaires d'un entretien avec le sportif pour confronter les résultats bruts du test avec le discours du sportif.
- on observe *in situ* les stratégies de l'athlète
- on s'entretient avec le sportif pour expliquer l'action qui va être menée.

Phase 2 : L'intervention



- Précautions : avant d'appliquer une technique, il faut s'assurer de sa cohérence par rapport aux problématiques du nageur.
 - a) Toute application est individualisée (pas d'intervention standardisée)
 - b) La mise en place de protocoles de PM n'est pas nécessaire pour tous les sportifs. De plus, il faut que le sportif soit partie prenante, sinon, aucune utilité.

- **La méthode F.E.A (Perreault-Pierre, 2000):**

- Formation : apprentissage des techniques en salle (3 à 5 séances en moyenne)
- Entraînement : utilisation en situation réelle d'entraînement. Transfert vers le milieu spécifique. D'abord avec le PM, puis seul avec des retours au PM, et mobilisation d'outils pour travailler de façon individuelle (carnet, cassettes...).
- Application : Étape finale où l'athlète devient parfaitement autonome et s'est approprié les techniques. Plusieurs étapes sont nécessaires : l'opérationnalisation des techniques, l'automatisation, puis l'autonomie.

Phase 3 : Le bilan



- a) Évaluer l'efficacité de l'intervention au regard des objectifs fixés.
- b) Il y a, de nouveau, la passation d'un questionnaire et d'un entretien pour évaluer la progression du sportif

Les évaluations peuvent être soit objectives, soit subjectives :

- Résultats objectifs : sportifs notamment
- Subjectifs :
 - Quantitatifs : tests et questionnaires
 - Qualitatives : entretiens et observations

Techniques majeures d'intervention en PM

- **Techniques de relaxation**
- **Imagerie mentale**
- **Fixation d'objectifs**
- L'ancrage
- Concentration
- Confiance en soi
- Gestion des émotions

La relaxation

Permet au sportif d'atteindre un niveau de relâchement corporel et psychologique. Ces techniques, en permettant au sportif de se centrer sur lui, sont à la base de beaucoup d'autres : visualisation, goal setting, *etc.*

- Méthode globale : Training Autogène de Schultz, pour une décontraction générale (lourd/léger ; chaud/froids).
- Méthode analytique : relaxation progressive de Jacobson (contraction/décontraction).



La fixation d'objectifs

- Permet au nageur de formaliser des objectifs, et de mettre en place des échéanciers pour atteindre ces derniers.
- Les buts doivent être :
 - concrets
 - mesurables
 - découpés à court (moins anxiogènes), moyen et long terme (planifiés)
 - spécifiques plutôt que généraux
 - fixés avec le sportif
 - dépendre du pratiquant
 - être formulés positivement et insérés dans un contexte bien déterminé




ENTRAINEMENT

NAGE	EVALUATION			POINT FAIBLE	BUT SPECIFIQUE
	+	0	-		
Position corporelle	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Trajet moteur des bras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😐	<input type="checkbox"/>		
Retour aérien des bras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😐	<input type="checkbox"/>		
Mouvement des jambes	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Placement de la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😞		
Respiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😐	<input type="checkbox"/>		
Partie Non Nagée	EVALUATION			POINT FAIBLE	BUT SPECIFIQUE
	+	0	-		
Plongeon	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Coulée-Plongeon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😐	<input type="checkbox"/>		
Coulée-nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😞		
Reprise de nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😞		






NOM	STRUCTURE	CONTEXTE	Entraînement / Série / Compétition
<input type="checkbox"/> SPECIFIQUE	<input type="checkbox"/> MESURABLE	<input type="checkbox"/> ATTEIGNABLE	<input type="checkbox"/> RELATIF
			<input type="checkbox"/> TEMPS

CE QUE JE VEUX : / /

JE VAIS

		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Evaluation

..... / /	1	5	10
Avis			
..... / /	1	5	10
Avis			

L'imagerie mentale

- « *Il s'agit des expériences sensorielles et perceptives que le sportif peut vivre en dehors de la réalisation effective d'une tâche* ».

- Permet de travailler sur des images, mais aussi sur des sons, le toucher, des ressentis etc.

→ Fait appel aux fonctions cognitives : la mémoire, l'attention, le langage, les fonctions exécutives et les fonctions visuo-spatiales.

→ Permet ainsi de favoriser l'acquisition d'une tâche, de stratégies, de mots clefs, d'émotions. Favorise également le processus attentionnel et la concentration.

L'imagerie mentale

- L'imagerie mentale peut être soit externe, soit interne :
 - ➔ imagerie externe : voir quelqu'un d'autre ou soi-même de l'extérieur
 - ➔ imagerie interne : ressentir une action
- Elle permet également de jouer sur une vitesse d'exécution :
 - ➔ action au ralenti : complexe
 - ➔ action normale : isochronie
 - ➔ accélérée : généralement le plus naturel. Permet de répéter une action

Place et rôle du PM

- Le préparateur mental, lorsqu'il est présent, a souvent une place floue et indéfinie. Or il est nécessaire, pour pouvoir mettre en place une action pertinente, de définir un cadre clair d'intervention (interventions, positionnement dans l'équipe, nombre d'heures à disposition).
- On ne demande pas à un préparateur physique d'être efficace sans lui donner les moyens matériels pour mettre en place son action. Il en est de même en préparation mentale.
- Soyons vigilants sur les personnes que l'on fait intervenir dans les STAFF. Il est nécessaire d'être formé pour intervenir dans ce domaine. Aujourd'hui, il existe des D.U, voir des Masters permettant de se former dans ce domaine.

Place et rôle du PM

- Un préparateur mental s'entoure de collègues en PM pour échanger sur les cas auxquels il est confronté. De plus, il est préférable qu'il soit issu du monde sportif pour en saisir le vocabulaire, les normes et le mode de penser des acteurs.
- Un préparateur mental est différent d'un « Coach ».
- L'entraîneur peut mobiliser certaines techniques de préparation mentale, mais doit se former pour mobiliser sans danger, les outils puissants de la PM.

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

REGROUPEMENT AHN JANVIER 2013

RESULTATS DES TESTS ATHLETIQUES

PRESENTATION DU PROTOCOLE

L'hypothèse de départ s'appuie sur l'importance que nous devrions sans doute davantage accorder aux *composantes athlétiques* du nageur.

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

Si la 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 athlétiques soient le plus souvent trop peu considérées dans le cadre des méthodes de préparation physique mises en place.

L'utilisation du protocole offre un intérêt multiple :

- ✓ Etablir un modèle de compétences commun pouvant servir à la formation des athlètes évoluant dans les clubs et les pôles
- ✓ Déceler les qualités athlétiques de nos meilleur(e)s nageurs(es)
- ✓ Améliorer la connaissance que nous avons de notre population régionale
- ✓ Sensibiliser les nageurs sur des qualités athlétiques 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 des résultats recueillis lors des tests.

PRESENTATION DE LA BATTERIE DE TESTS

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.

Le repère déterminant la longueur parcourue est la tête.

Compétences : Plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement...

Barème : distance parcourue

DEP 10 mètres

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 chronomètre est arrêté quand la tête du nageur passe au 10m.

Compétences : Plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement, explosivité...

Barème : temps réalisé pour atteindre 10m

CHA

Protocole :

Dos au mur, pieds écartés de 20 centimètres, laissez-vous glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe. Tenez le plus longtemps possible.

Indications :

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet commence à bouger le bassin ou les pieds. Le résultat est noté en secondes.

Compétence :

Endurance des membres inférieurs.

Barème

	Filles	Garçons
5	240 et plus	270 et plus
4	180 à 239	210 à 269
3	120 à 179	150 à 209
2	60 à 119	91 à 149
1	Moins de 60	Moins de 90

ABD

Protocole :

Assis tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis (90°) et les pieds à plat sur le tapis. A partir de cette position allongez-vous sur le dos, les épaules en contact avec le sol, puis redressez-vous en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux. Les mains doivent rester jointes derrière la nuque durant tout l'exercice. Répétez ce mouvement toutes les 2 secondes jusqu'à "Epuisement".

Indications :

Le fait de retenir les pieds de l'exécutant active les fléchisseurs des hanches, ce qui peut masquer le niveau réel d'endurance des abdominaux. Le fait aussi de joindre les mains derrière la nuque peut inciter à "tirer" sur le cou pour finir le test. Enfin, l'exécutant

risque d'utiliser les muscles du bas du dos en cambrant pour faire ses derniers «sit-up».

Compétence :

Tonicité des abdominaux et fléchisseurs.

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 100	Plus de 150
4	76 à 100	116 à 149
3	51 à 75	91 à 115
2	10 à 50	50 à 90
1	Moins de 10	Moins de 50

TRA

Protocole :

Ce test d'endurance musculaire doit être effectué en suspension complète à la barre fixe, les mains en pronation, écart correspondant à la largeur des épaules. Effectuer chaque traction des bras pour amener le menton au dessus de la barre, le corps reste tendu et les jambes croisées. Le test doit être effectué jusqu'à épuisement à raison d'une traction toutes les 2 secondes.

Indications :

Fautes à éviter : • Extension des bras incomplète • Traction incomplète • Basculer le corps • Monter les genoux à la poitrine.

Compétence :

Endurance musculaire des muscles du dos et des biceps.

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 9	Plus de 19
4	7 à 9	15 à 19
3	4 à 6	10 à 14
2	5 à 9	2 à 3
1	Moins de 5	Moins de 2

POM

Protocole :

Le nageur effectue des pompes toutes les 2 secondes jusqu'à épuisement.

Indications :

Bras tendus en position haute.

Menton en contact avec un pullboy posé au sol en position basse.

Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains.

Compétence :

Endurance musculaire des membres supérieurs (grand pectoral et triceps brachial)

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 40	Plus de 60
4	30 à 39	50 à 59
3	20 à 29	35 à 49
2	10 à 19	20 à 34
1	Moins de 10	Moins de 20

SQT**Protocole :**

Le nageur effectue des genoux flexions toutes les 2 secondes jusqu'à épuisement.

Indications :

Mains sur les hanches.

Cuisses parallèles au sol en position basse (toucher le banc avec ses fesses).

Jambes tendues en position haute.

Compétence : Endurance musculaire des cuisses (quadriceps et fessiers).

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 70	Plus de 100
4	50 à 69	80 à 99
3	30 à 49	50 à 79
2	20 à 29	30 à 49
1	Moins de 20	Moins de 30

COU**Protocole :**

Le nageur tient en coulée ventrale le plus longtemps possible.

Indications :

Bras tendus, les biceps contre les oreilles.

Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Dos des mains en contacts avec celle du testeur.

Le testeur arrête le chronomètre lorsque le nageur n'est plus en mesure de tenir cette position et que le dos de ses mains ne sont plus en contact avec celle du testeur.

Compétence :

Endurance de force des muscles dorsaux-lombaires.

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 60	Plus de 100
4	46 à 60	76 à 100
3	36 à 45	56 à 75
2	20 à 35	30 à 55
1	Moins de 20	Moins de 30

PMI

Protocole :

Placer le nageur contre le mur, pieds bien à plat. Le bras du côté du mur est levé en extension maximale de l'épaule. Puis le nageur se place pieds légèrement écartés, de 3/4 face au mur à environ 30cm de celui-ci. Sans bouger ses pieds (pas de rebond préalable) il prépare son saut en abaissant les bras, en fléchissant le tronc et les membres à 90°. Il saute un bras en extension. La différence entre les deux marques donne le résultat.

Indications :

Pas de phase d'amortissement avant le saut.
Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

Force explosive des cuisses et qualité de démarrage.

Barème

	Filles (cm)	Garçons (cm)
5	Plus de 50	Plus de 60
4	45 à 49	55 à 59
3	40 à 44	50 à 54
2	35 à 39	46 à 49
1	Moins de 35	Moins de 45

PMS

Protocole :

Assis sur un banc, les pieds au sol. Le nageur saisit à deux mains un médecine ball (3kg pour les garçons et 2kg pour les filles) à hauteur de poitrine.

Indications :

Ballon contre la poitrine, bras fléchis, omoplates fixées, sangle abdominale contractée. Maintenir le buste droit pendant toute l'exécution du mouvement.
Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

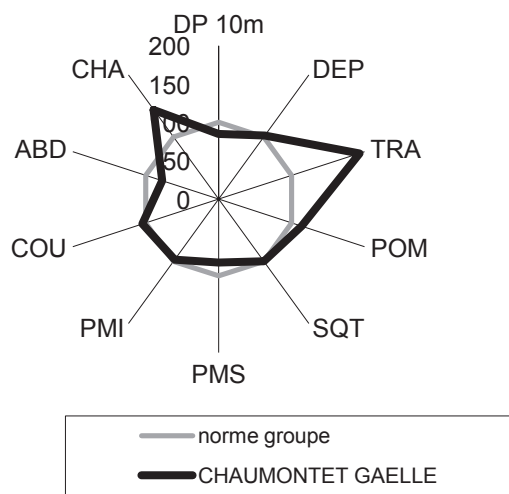
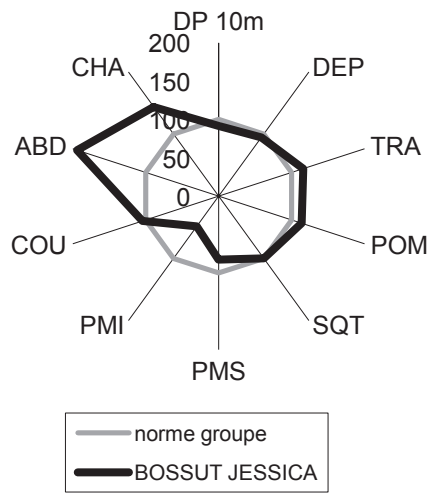
Force explosive des bras et force du tronc.

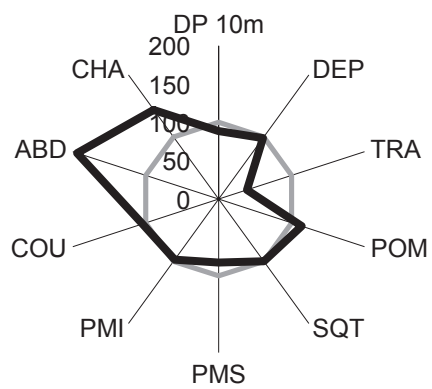
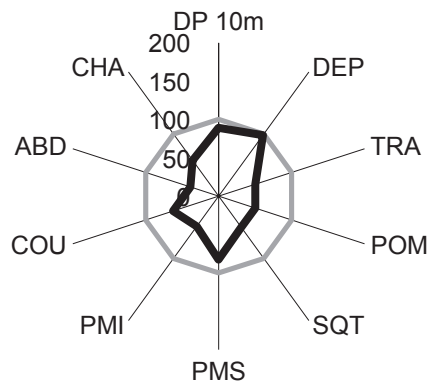
Barème

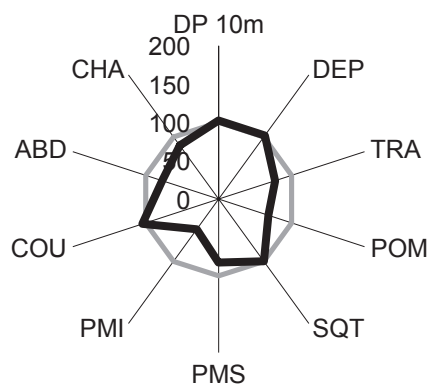
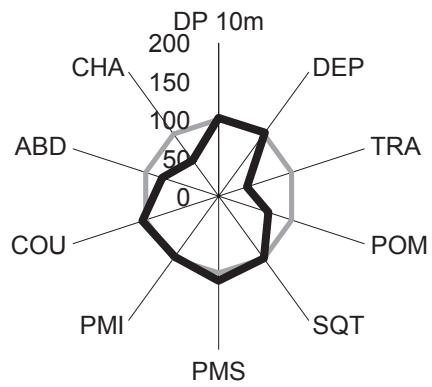
	Filles	Garçons
5	Plus de 5	Plus de 9
4	4 à 5	7 à 9
3	3 à 4	5 à 7
2	2 à 3	3 à 5
1	Moins de 2	Moins de 3

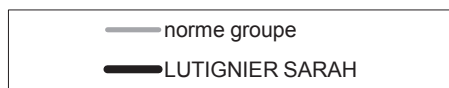
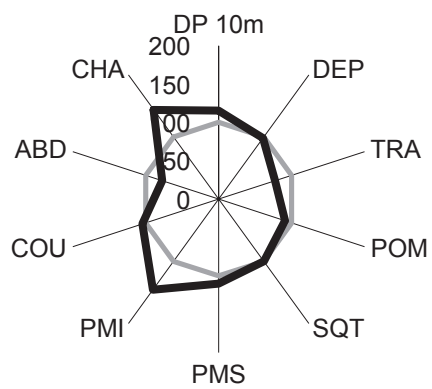
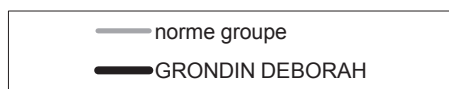
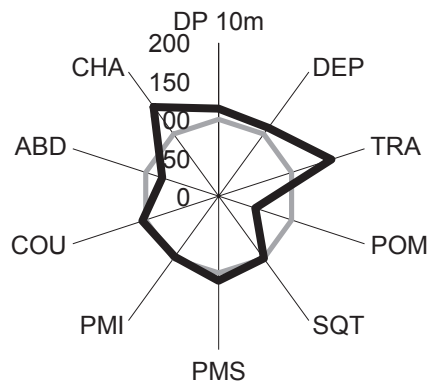
RESULTATS Filles

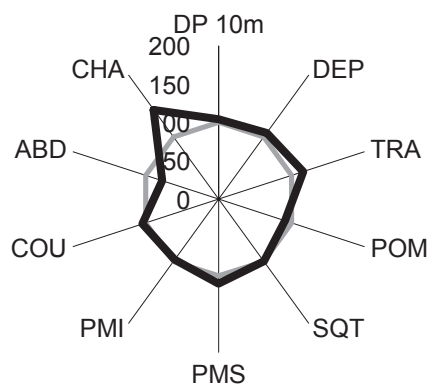
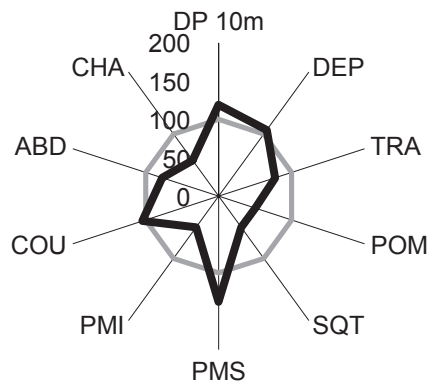
NAGEURS	DP 10m	DEP	TRA	POM	SQT	PMS	PMI	COU	ABD	CHA
BOSSUT JESSICA	0:06,10	12,00	3,00	5,00	5,00	3,00	1,00	5,00	5,00	5,00
CHAUMONTET GAELLE	0:06,60	13,00	5,00	5,00	5,00	3,00	2,00	5,00	2,00	5,00
CLOCHEY OPHELIE	0:06,28	12,50				3,00	1,00	3,00	1,00	2,00
CONNESON JULIE	0:06,30	12,50	1,00	5,00	5,00	3,00	2,00	5,00	5,00	5,00
EUVRARD MARINE	0:05,48	13,00	1,00	3,00	5,00	4,00	2,00	5,00	2,00	2,00
GITTON ANISSA	0:05,47	13,00	2,00	3,00	5,00	3,00	1,00	5,00	2,00	3,00
GRONDIN DEBORAH	0:04,90	14,00	4,00		5,00	4,00	2,00	5,00	2,00	5,00
LUTIGNIER SARAH	0:04,85	12,50	2,00	4,00	5,00	4,00	3,00	5,00	2,00	5,00
LENOIR CLEMENCE	0:04,69	13,50	2,00			5,00		5,00	2,00	2,00
MARECHAL LAURINE	0:05,38	13,50	3,00	4,00	5,00	4,00	2,00	5,00	2,00	5,00
MARTINET MARGAUX	0:06,53	12,00	3,00	5,00		4,00	3,00	5,00	5,00	3,00
MOREL EVE	0:05,04	12,05	2,00	5,00		3,00	3,00	5,00	2,00	3,00
PAULET MATHILDE	0:05,76	12,50			5,00	3,00	2,00	5,00	1,00	1,00
PERNOT LEA	0:05,38	13,00	3,00	5,00		4,00	3,00	5,00	2,00	2,00
PRETOT CAMILLE	0:05,52	13,00	2,00	4,00		4,00	1,00	5,00	2,00	5,00
SAINT GILLES TIPHAINE	0:05,36	13,00	4,00	5,00		4,00	3,00	5,00	3,00	5,00
SIMON CHARLOTTE	0:05,31	12,00	1,00	4,00	5,00	4,00	1,00	5,00	5,00	2,00
THEURIER AURELIE	0:06,06	12,00	5,00	5,00	5,00	3,00	3,00	5,00	2,00	3,00
VINCENT ELISA	0:05,35	12,00	1,00	4,00	5,00	4,00	2,00	3,00	2,00	3,00
valeurs moyennes	0:05,60	12,69	2,59	4,40	5,00	3,63	2,06	4,79	2,58	3,47

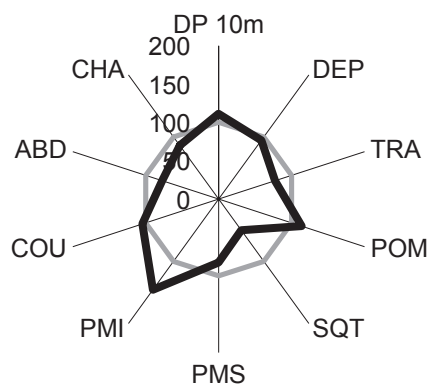
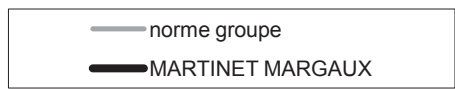
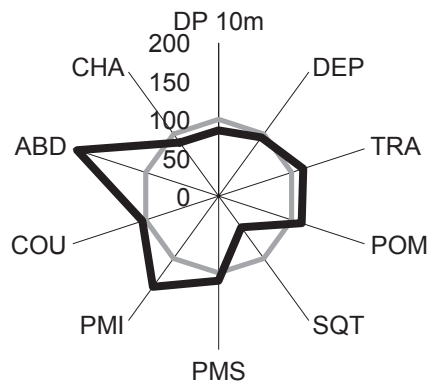


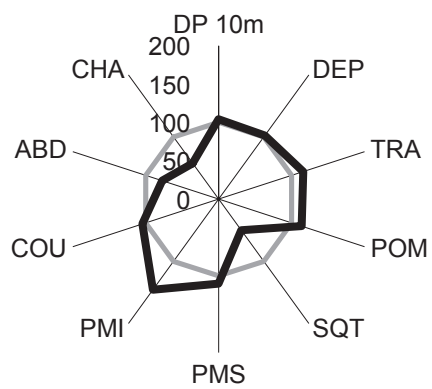
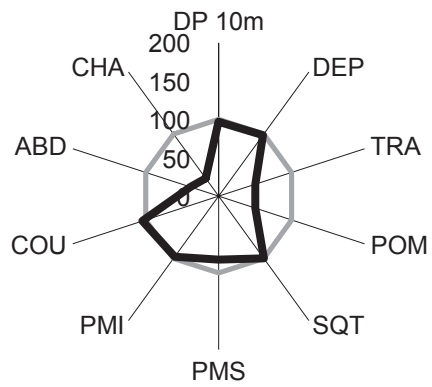


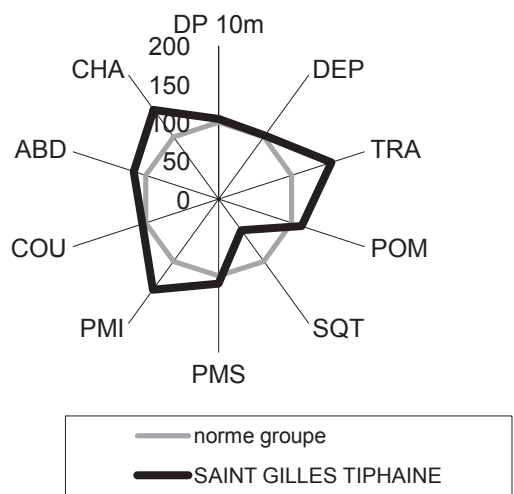
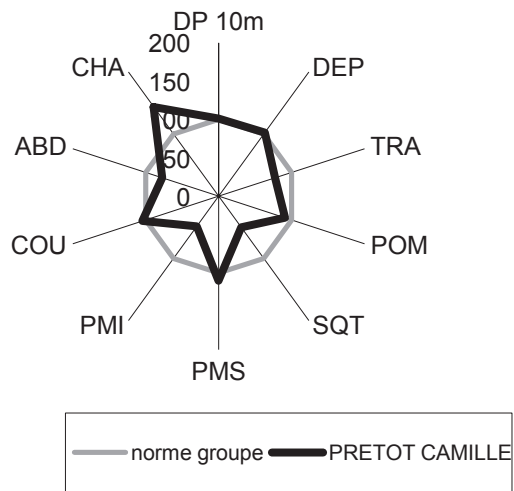


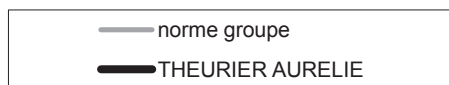
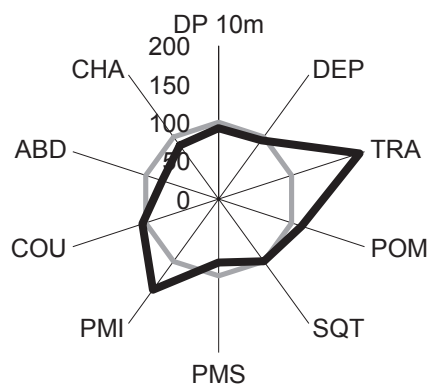
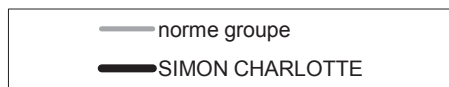
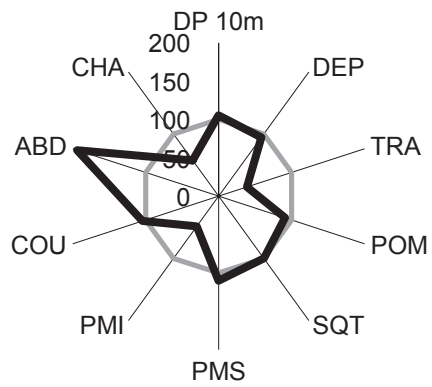


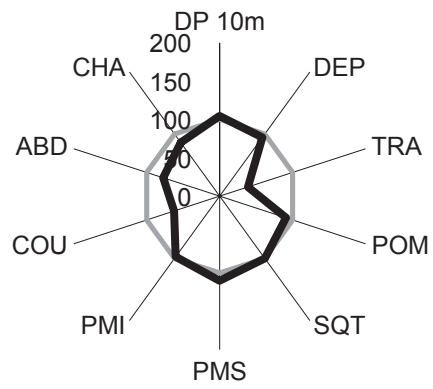






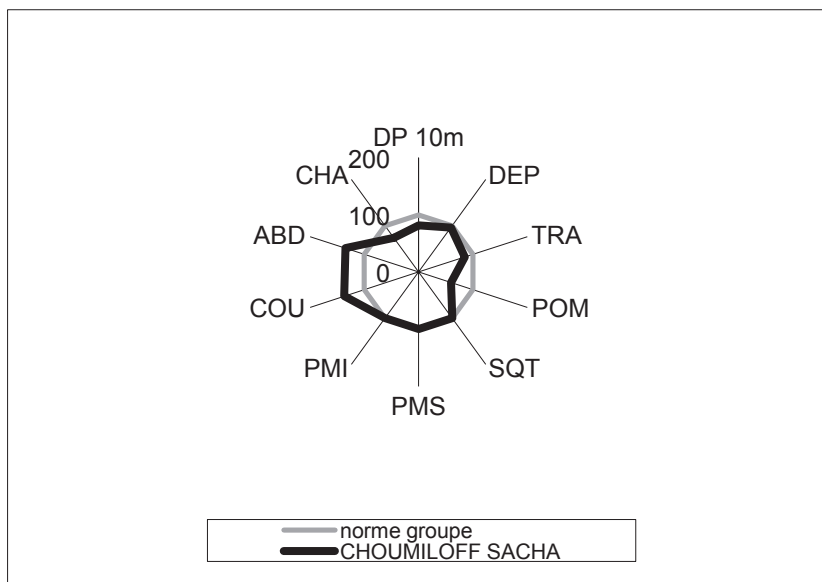


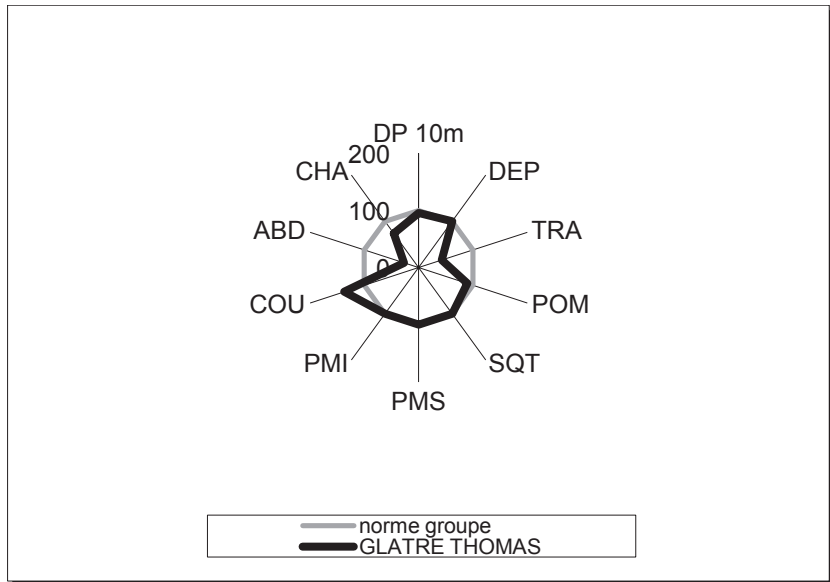
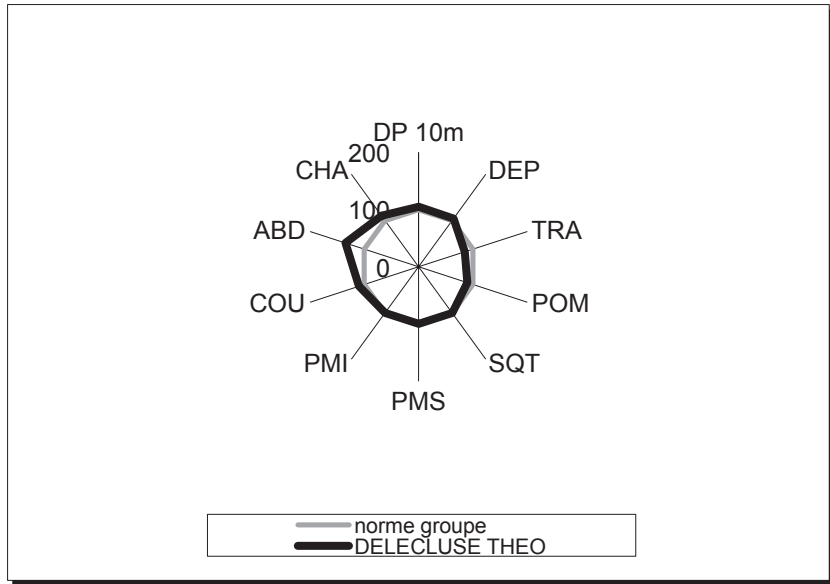


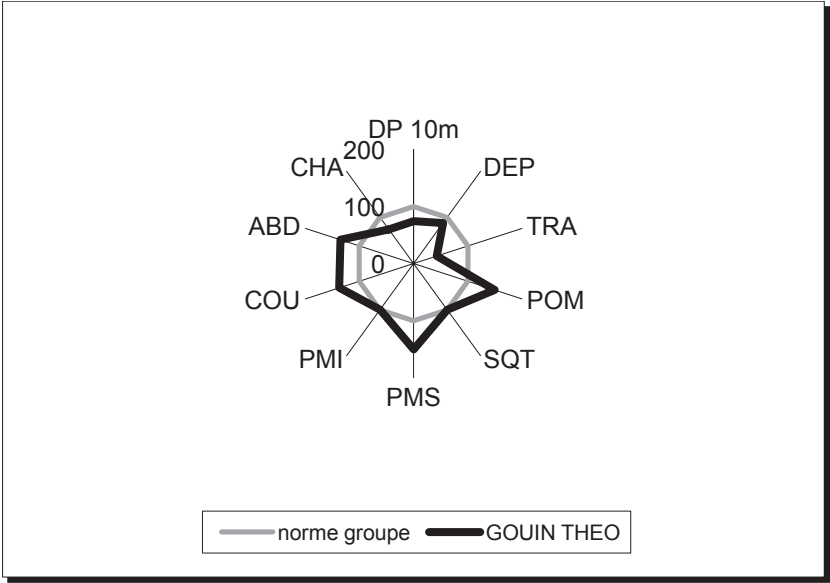
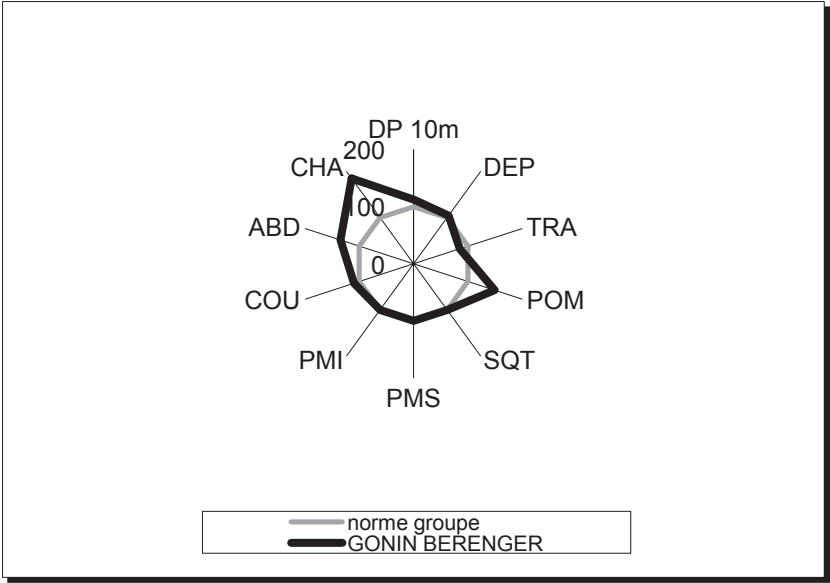


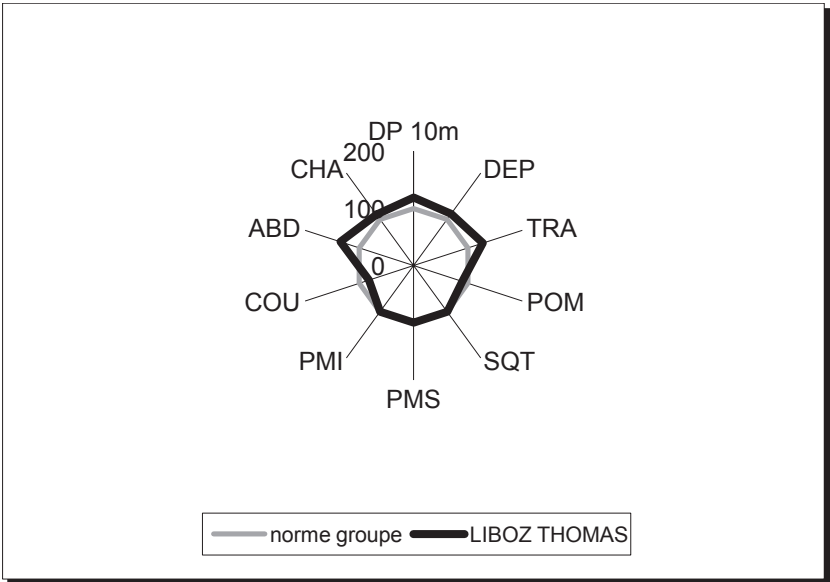
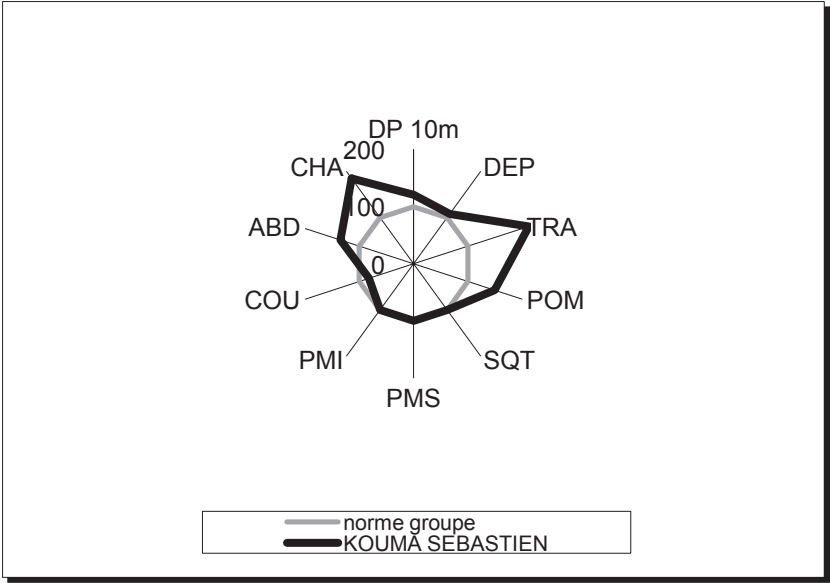
RESULTATS Garçons

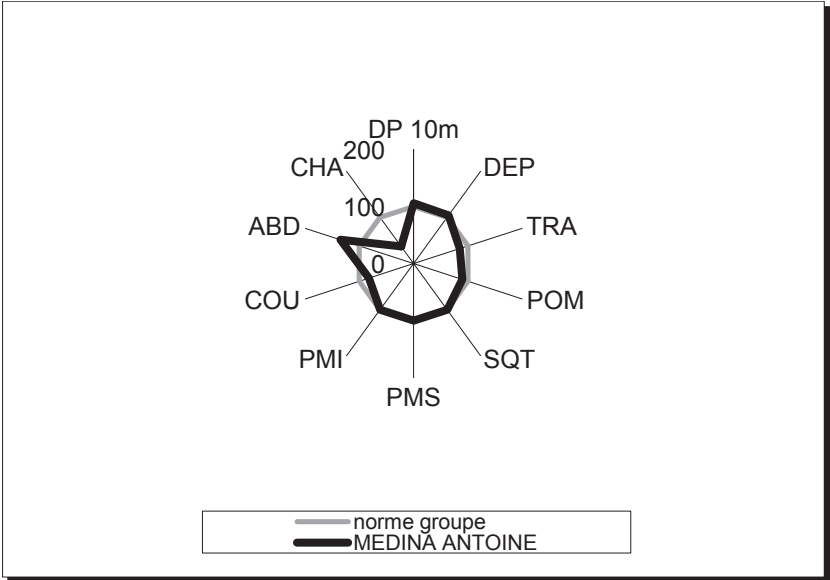
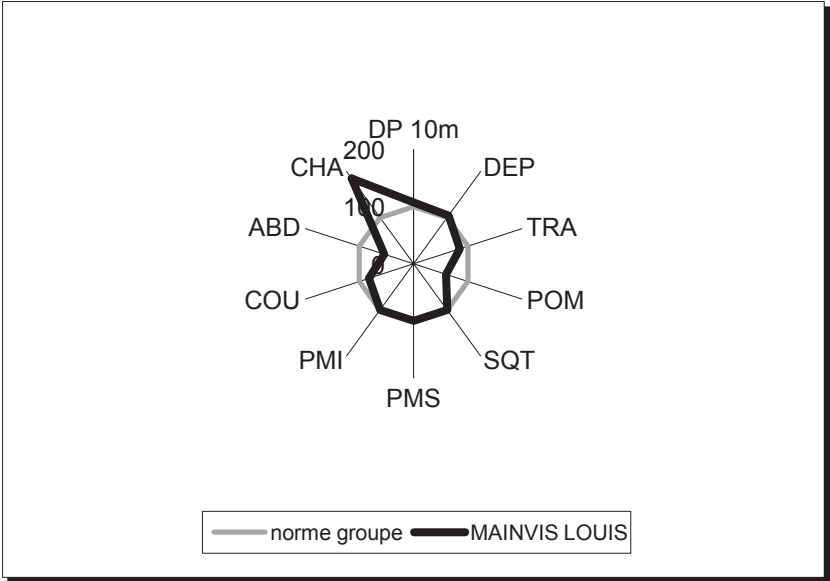
NAGEURS	DP 10m	DEP	TRA	POM	SQT	PMS	PMI	COU	ABD	CHA
DELECLUSE THEO	0:04,94	13,00	2,00	3,00	5,00	2,00	1,00	4,00	5,00	3,00
GLATRE THOMAS	0:05,43	12,50	1,00	3,00	5,00	2,00	1,00	5,00	1,00	2,00
GONIN BERENGER	0:04,62	13,00	2,00	5,00	5,00	2,00	1,00	4,00	5,00	5,00
GOUIN THEO	0:06,97	11,00	1,00	5,00	5,00	3,00	1,00	5,00	5,00	2,00
KOUMA SEBASTIEN	0:04,31	13,50	5,00	5,00	5,00	2,00	1,00	3,00	5,00	5,00
LIBOZ THOMAS	0:04,37	14,00	3,00	3,00	5,00	2,00	1,00	3,00	5,00	3,00
MAINVIS LOUIS	0:04,84	13,00	2,00	2,00	5,00	2,00	1,00	3,00	2,00	5,00
MEDINA ANTOINE	0:04,93	13,00	2,00	3,00	5,00	2,00	1,00	3,00	5,00	1,00
PERRIN LUCAS	0:05,33	12,50	3,00	5,00	5,00	2,00	1,00	2,00	5,00	3,00
PIERRON LUCAS	0:05,48	12,00	2,00	1,00	5,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00
ROUBIOL TITOUAN	0:04,65	12,50	3,00	4,00	5,00	2,00	1,00	5,00	1,00	3,00
SINISCALCO TRISTAN	0:04,56	13,00	3,00	3,00	5,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00
SYOUD JAOUAD	0:05,92	10,00	2,00	3,00	5,00	1,00	1,00	4,00	5,00	2,00
CHOUMILOFF SACHA	0:06,36	12,00	2,00	2,00	5,00	2,00	1,00	5,00	5,00	2,00
valeurs moyennes	0:05,19	12,50	2,36	3,36	5,00	2,00	1,00	3,64	3,71	2,71

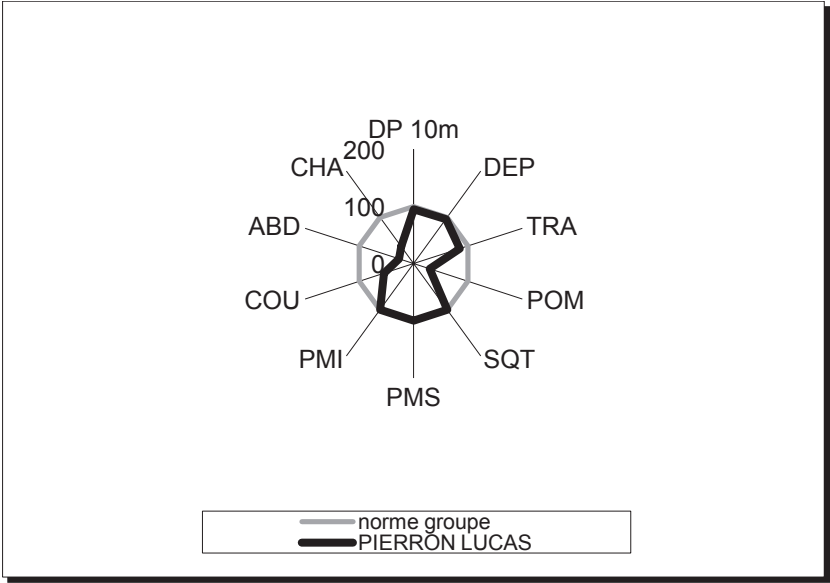
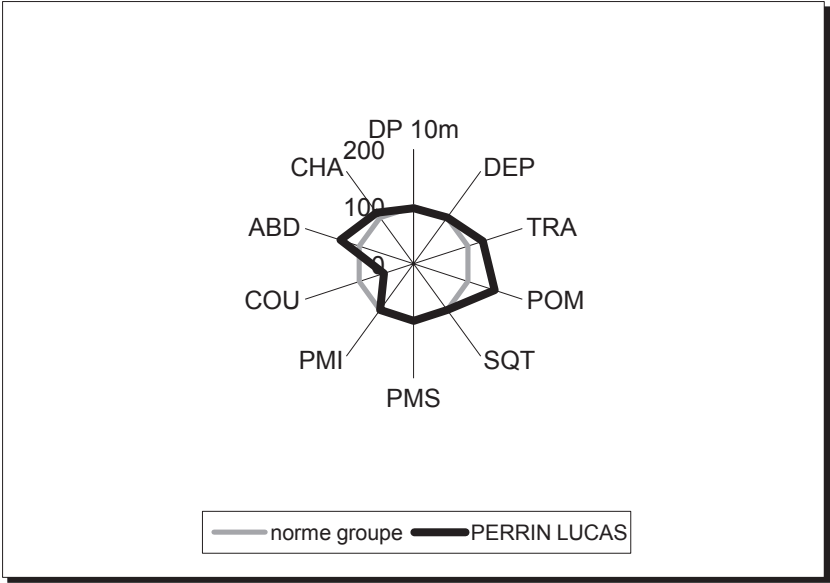


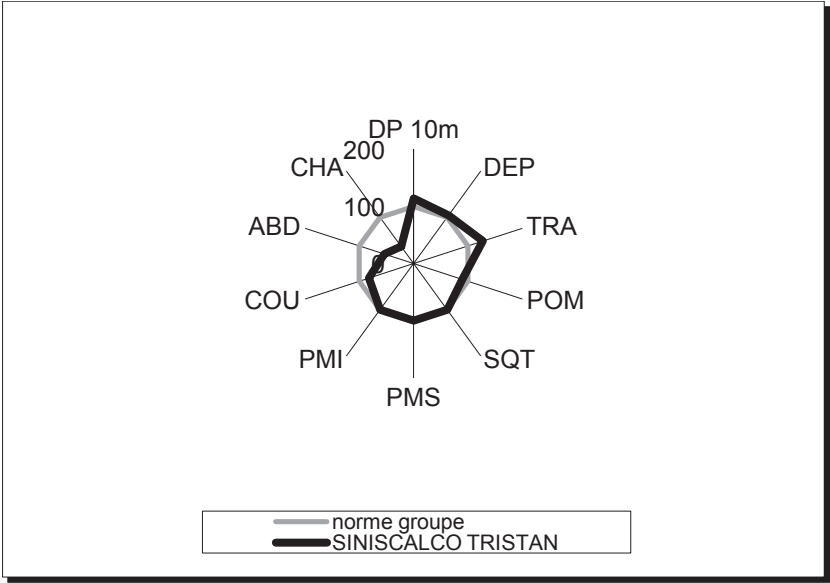
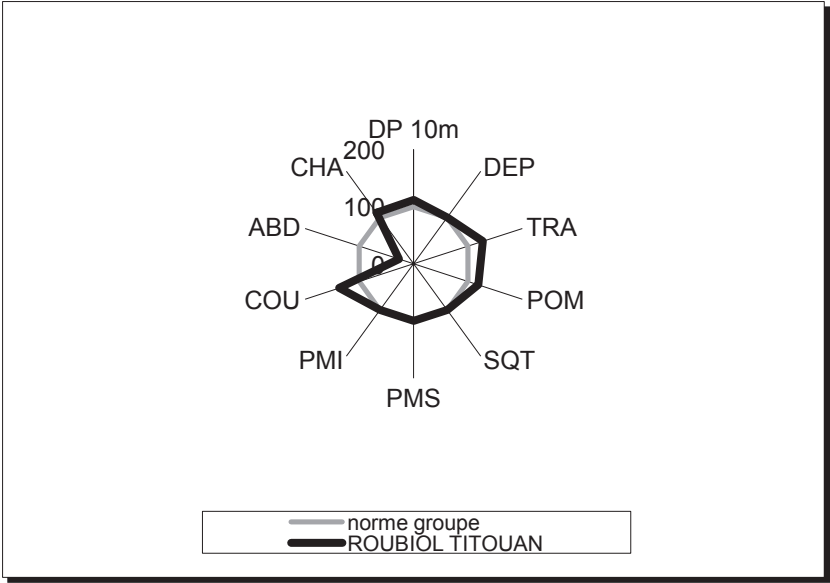


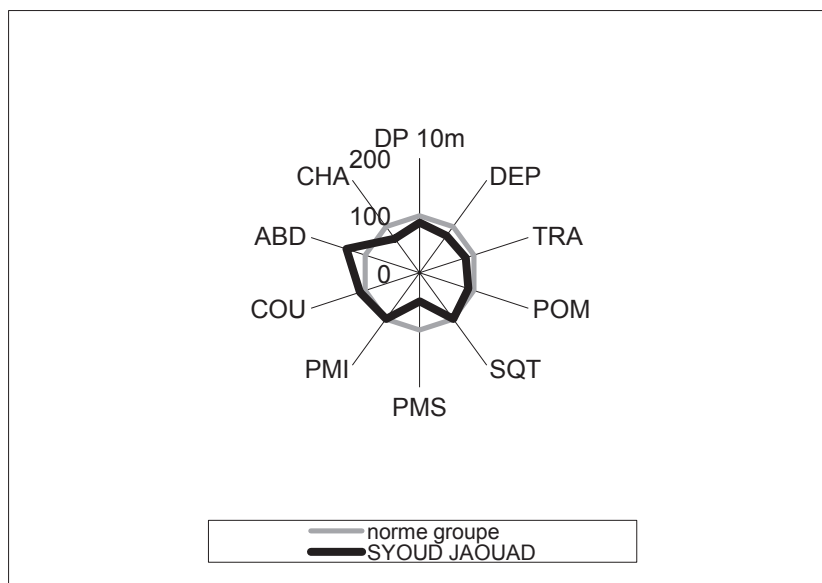












TRAITEMENT DES RESULTATS

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 inférieures à la norme (moyenne) s'agglutinent pour former un secteur déficient.

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 nous semblent riches, avec la connaissance et l'expérience qu'ils peuvent avoir des sportifs qu'ils entraînent.

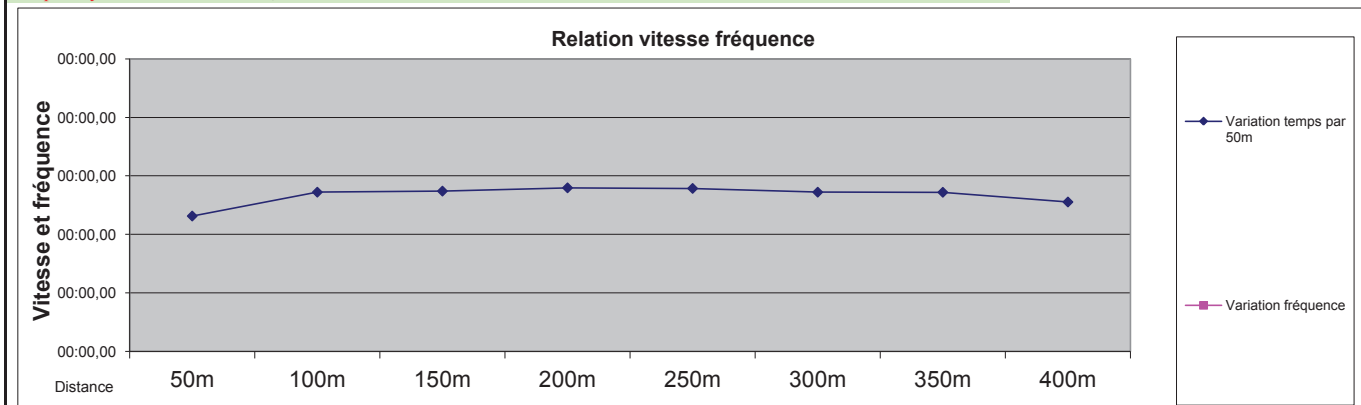
Néanmoins, il est impossible de négliger les corrélations entre les résultats que nous obtenons et le niveau de pratique de chacun. Ainsi, la lecture des résultats renforce l'idée que l'accès des nageurs à un haut niveau de pratique (national, international) ne peut aujourd'hui se faire qu'à la condition 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** ;
- ✓ **Souplesse** (épaules, hanches, chevilles).
- ✓

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.

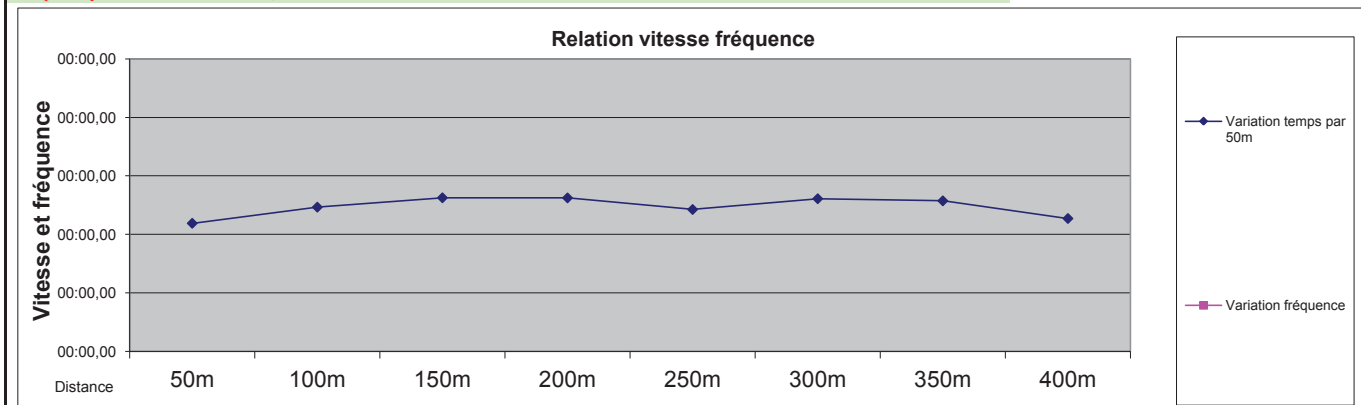
La capacité des nageurs à s'impliquer à 100% et à donner le meilleur d'eux-mêmes lors du protocole sont ceux-là seuls à réussir ce test caché.

NOM	BOSSUT							
PRENOM	JESSICA							
Date	12 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	36,57	38,61	38,70	38,98	38,93	38,61	38,60	37,77
Temps de passage	00:36,57	01:15,18	01:53,88	02:32,86	03:11,79	03:50,40	04:29,00	05:06,77
Temps partiels	00:36,57	00:38,61	00:38,70	00:38,98	00:38,93	00:38,61	00:38,60	00:37,77
Vitesse Aérobic	03:52,43							
Temps moyen/50m	00:38,74							



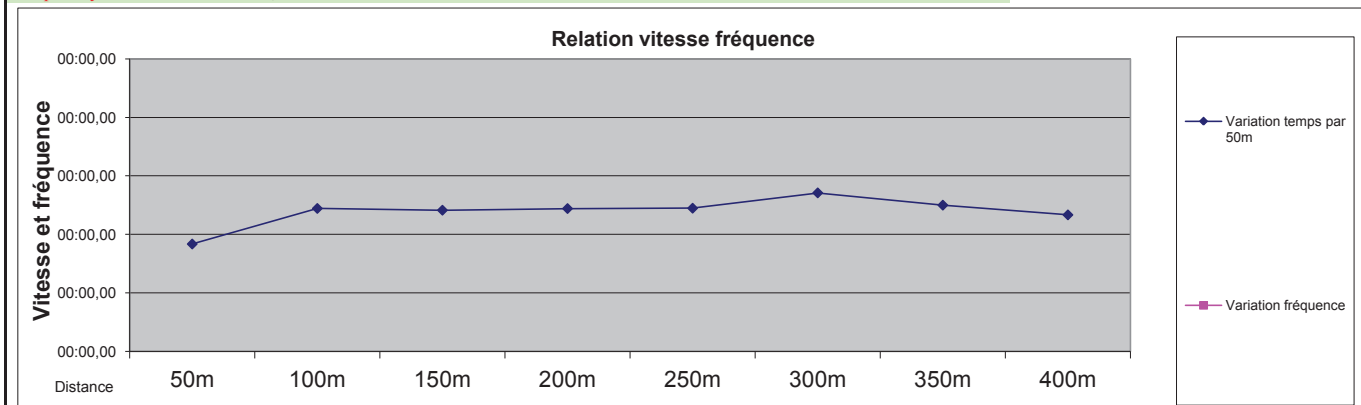
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,50	00:16,95	00:17,43	00:17,92	00:18,40	00:18,88	00:19,37	00:19,85	00:20,34	00:20,82	00:21,31	00:22,27
Temps moyen /50	00:30,99	00:33,90	00:34,86	00:35,83	00:36,80	00:37,77	00:38,74	00:39,71	00:40,68	00:41,64	00:42,61	00:44,55
Temps moyen/100m	01:01,98	01:07,79	01:09,73	01:11,67	01:13,60	01:15,54	01:17,48	01:19,41	01:21,35	01:23,29	01:25,22	01:29,10
Temps moyen/150m	01:32,97	01:41,69	01:44,59	01:47,50	01:50,40	01:53,31	01:56,21	01:59,12	02:02,03	02:04,93	02:07,84	02:13,65
Temps moyen/200m	02:03,96	02:15,58	02:19,46	02:23,33	02:27,21	02:31,08	02:34,95	02:38,83	02:42,70	02:46,57	02:50,45	02:58,20
Temps moyen/300m	03:05,94	03:23,38	03:29,19	03:35,00	03:40,81	03:46,62	03:52,43	03:58,24	04:04,05	04:09,86	04:15,67	04:27,29
Temps moyen/400m	04:07,93	04:31,17	04:38,92	04:46,66	04:54,41	05:02,16	05:09,91	05:17,65	05:25,40	05:33,15	05:40,90	05:56,39
Temps moyen/500m	05:09,91	05:38,96	05:48,65	05:58,33	06:08,01	06:17,70	06:27,38	06:37,07	06:46,75	06:56,44	07:06,12	07:25,49
Temps moyen/600m	06:11,89	06:46,75	06:58,37	07:10,00	07:21,62	07:33,24	07:44,86	07:56,48	08:08,10	08:19,72	08:31,35	08:54,59
Temps moyen/800m	08:15,85	09:02,34	09:17,83	09:33,33	09:48,82	10:04,32	10:19,81	10:35,31	10:50,80	11:06,30	11:21,79	11:52,79
Temps moyen/1000m	10:19,81	11:17,92	11:37,29	11:56,66	12:16,03	12:35,40	12:54,77	13:14,14	13:33,51	13:52,87	14:12,24	14:50,98
Temps moyen/1500m	15:29,72	16:56,88	17:25,93	17:54,99	18:24,04	18:53,10	19:22,15	19:51,20	20:20,26	20:49,31	21:18,36	22:16,47
Temps moyen/1500m	30:59,44	33:53,76	34:51,87	35:49,98	36:48,08	37:46,19	38:44,30	39:42,41	40:40,52	41:38,62	42:36,73	44:32,94

NOM	CHAUMONTET							
PRENOM	GAELLE							
Date	12 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	35,95	37,33	38,13	38,12	37,13	38,05	37,87	36,36
Temps de passage	00:35,95	01:13,28	01:51,41	02:29,53	03:06,66	03:44,71	04:22,58	04:58,94
Temps partiels	00:35,95	00:37,33	00:38,13	00:38,12	00:37,13	00:38,05	00:37,87	00:36,36
Vitesse Aérobie	03:46,63							
Temps moyen/50m	00:37,77							



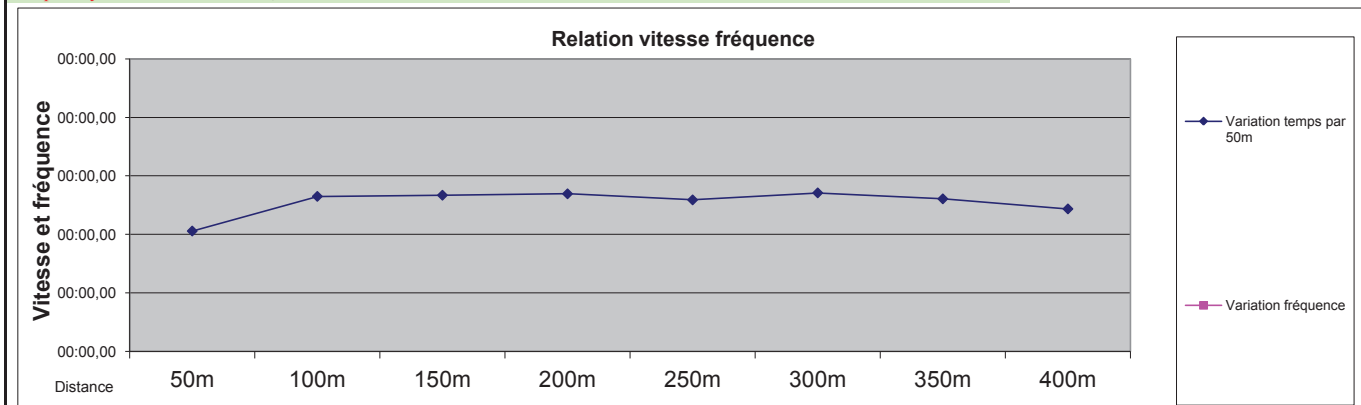
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,11	00:16,53	00:17,00	00:17,47	00:17,94	00:18,41	00:18,89	00:19,36	00:19,83	00:20,30	00:20,77	00:21,72
Temps moyen /50	00:30,22	00:33,05	00:33,99	00:34,94	00:35,88	00:36,83	00:37,77	00:38,72	00:39,66	00:40,60	00:41,55	00:43,44
Temps moyen/100m	01:00,43	01:06,10	01:07,99	01:09,88	01:11,77	01:13,65	01:15,54	01:17,43	01:19,32	01:21,21	01:23,10	01:26,87
Temps moyen/150m	01:30,65	01:39,15	01:41,98	01:44,82	01:47,65	01:50,48	01:53,32	01:56,15	01:58,98	02:01,81	02:04,65	02:10,31
Temps moyen/200m	02:00,87	02:12,20	02:15,98	02:19,76	02:23,53	02:27,31	02:31,09	02:34,86	02:38,64	02:42,42	02:46,20	02:53,75
Temps moyen/300m	03:01,30	03:18,30	03:23,97	03:29,63	03:35,30	03:40,96	03:46,63	03:52,30	03:57,96	04:03,63	04:09,29	04:20,62
Temps moyen/400m	04:01,74	04:24,40	04:31,96	04:39,51	04:47,06	04:54,62	05:02,17	05:09,73	05:17,28	05:24,84	05:32,39	05:47,50
Temps moyen/500m	05:02,17	05:30,50	05:39,95	05:49,39	05:58,83	06:08,27	06:17,72	06:27,16	06:36,60	06:46,05	06:55,49	07:14,37
Temps moyen/600m	06:02,61	06:36,60	06:47,93	06:59,27	07:10,60	07:21,93	07:33,26	07:44,59	07:55,92	08:07,25	08:18,59	08:41,25
Temps moyen/800m	08:03,48	08:48,80	09:03,91	09:19,02	09:34,13	09:49,24	10:04,35	10:19,46	10:34,56	10:49,67	11:04,78	11:35,00
Temps moyen/1000m	10:04,35	11:01,00	11:19,89	11:38,78	11:57,66	12:16,55	12:35,43	12:54,32	13:13,21	13:32,09	13:50,98	14:28,75
Temps moyen/1500m	15:06,52	16:31,51	16:59,84	17:28,16	17:56,49	18:24,82	18:53,15	19:21,48	19:49,81	20:18,14	20:46,47	21:43,12
Temps moyen/1500m	30:13,04	33:03,01	33:59,67	34:56,33	35:52,99	36:49,64	37:46,30	38:42,96	39:39,62	40:36,27	41:32,93	43:26,25

NOM	CHOUMILOFF								
PRENOM	SACHA								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	34,18	37,22	37,07	37,21	37,24	38,55	37,50	36,67	
Temps de passage	00:34,18	01:11,40	01:48,47	02:25,68	03:02,92	03:41,47	04:18,97	04:55,64	
Temps partiels	00:34,18	00:37,22	00:37,07	00:37,21	00:37,24	00:38,55	00:37,50	00:36,67	
Vitesse Aérobie	03:44,79								
Temps moyen/50m	00:37,47								



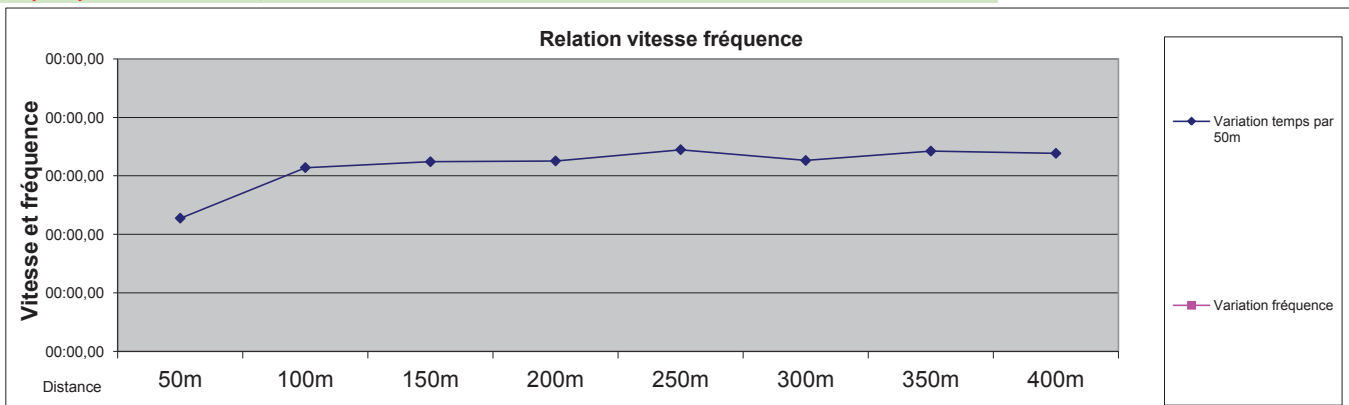
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,99	00:16,39	00:16,86	00:17,33	00:17,80	00:18,26	00:18,73	00:19,20	00:19,67	00:20,14	00:20,61	00:21,54
Temps moyen /50	00:29,97	00:32,78	00:33,72	00:34,66	00:35,59	00:36,53	00:37,47	00:38,40	00:39,34	00:40,27	00:41,21	00:43,08
Temps moyen/100m	00:59,94	01:05,56	01:07,44	01:09,31	01:11,18	01:13,06	01:14,93	01:16,80	01:18,68	01:20,55	01:22,42	01:26,17
Temps moyen/150m	01:29,92	01:38,35	01:41,16	01:43,97	01:46,78	01:49,59	01:52,40	01:55,20	01:58,01	02:00,82	02:03,63	02:09,25
Temps moyen/200m	01:59,89	02:11,13	02:14,87	02:18,62	02:22,37	02:26,11	02:29,86	02:33,61	02:37,35	02:41,10	02:44,85	02:52,34
Temps moyen/300m	02:59,83	03:16,69	03:22,31	03:27,93	03:33,55	03:39,17	03:44,79	03:50,41	03:56,03	04:01,65	04:07,27	04:18,51
Temps moyen/400m	03:59,78	04:22,26	04:29,75	04:37,24	04:44,73	04:52,23	04:59,72	05:07,21	05:14,71	05:22,20	05:29,69	05:44,68
Temps moyen/500m	04:59,72	05:27,82	05:37,19	05:46,55	05:55,92	06:05,28	06:14,65	06:24,02	06:33,38	06:42,75	06:52,12	07:10,85
Temps moyen/600m	05:59,66	06:33,38	06:44,62	06:55,86	07:07,10	07:18,34	07:29,58	07:40,82	07:52,06	08:03,30	08:14,54	08:37,02
Temps moyen/800m	07:59,55	08:44,51	08:59,50	09:14,48	09:29,47	09:44,45	09:59,44	10:14,43	10:29,41	10:44,40	10:59,38	11:29,36
Temps moyen/1000m	09:59,44	10:55,64	11:14,37	11:33,10	11:51,84	12:10,57	12:29,30	12:48,03	13:06,77	13:25,50	13:44,23	14:21,70
Temps moyen/1500m	14:59,16	16:23,46	16:51,56	17:19,65	17:47,75	18:15,85	18:43,95	19:12,05	19:40,15	20:08,25	20:36,35	21:32,54
Temps moyen/1500m	29:58,32	32:46,91	33:43,11	34:39,31	35:35,51	36:31,70	37:27,90	38:24,10	39:20,30	40:16,49	41:12,69	43:05,09

NOM	CLOCHEY								
PRENOM	OPHELIE								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	35,29	38,25	38,35	38,47	37,95	38,55	38,04	37,18	
Temps de passage	00:35,29	01:13,54	01:51,89	02:30,36	03:08,31	03:46,86	04:24,90	05:02,08	
Temps partiels	00:35,29	00:38,25	00:38,35	00:38,47	00:37,95	00:38,55	00:38,04	00:37,18	
Vitesse Aérobie	03:49,61								
Temps moyen/50m	00:38,27								



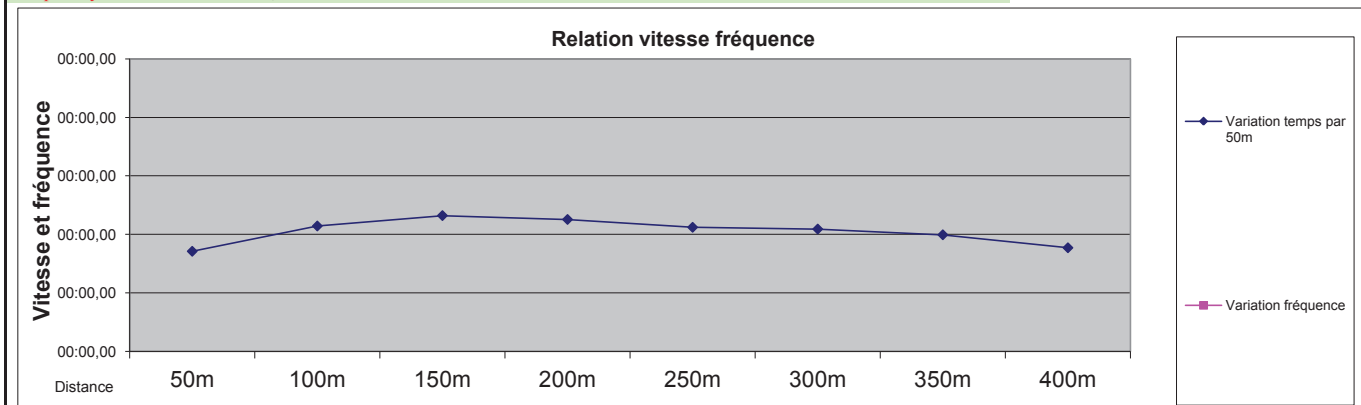
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,31	00:16,74	00:17,22	00:17,70	00:18,18	00:18,66	00:19,13	00:19,61	00:20,09	00:20,57	00:21,05	00:22,00
Temps moyen /50	00:30,61	00:33,48	00:34,44	00:35,40	00:36,35	00:37,31	00:38,27	00:39,23	00:40,18	00:41,14	00:42,10	00:44,01
Temps moyen/100m	01:01,23	01:06,97	01:08,88	01:10,80	01:12,71	01:14,62	01:16,54	01:18,45	01:20,36	01:22,28	01:24,19	01:28,02
Temps moyen/150m	01:31,84	01:40,45	01:43,32	01:46,19	01:49,06	01:51,93	01:54,81	01:57,68	02:00,55	02:03,42	02:06,29	02:12,03
Temps moyen/200m	02:02,46	02:13,94	02:17,77	02:21,59	02:25,42	02:29,25	02:33,07	02:36,90	02:40,73	02:44,55	02:48,38	02:56,03
Temps moyen/300m	03:03,69	03:20,91	03:26,65	03:32,39	03:38,13	03:43,87	03:49,61	03:55,35	04:01,09	04:06,83	04:12,57	04:24,05
Temps moyen/400m	04:04,92	04:27,88	04:35,53	04:43,19	04:50,84	04:58,49	05:06,15	05:13,80	05:21,45	05:29,11	05:36,76	05:52,07
Temps moyen/500m	05:06,15	05:34,85	05:44,41	05:53,98	06:03,55	06:13,12	06:22,68	06:32,25	06:41,82	06:51,38	07:00,95	07:20,09
Temps moyen/600m	06:07,38	06:41,82	06:53,30	07:04,78	07:16,26	07:27,74	07:39,22	07:50,70	08:02,18	08:13,66	08:25,14	08:48,10
Temps moyen/800m	08:09,83	08:55,76	09:11,06	09:26,37	09:41,68	09:56,99	10:12,29	10:27,60	10:42,91	10:58,22	11:13,52	11:44,14
Temps moyen/1000m	10:12,29	11:09,70	11:28,83	11:47,96	12:07,10	12:26,23	12:45,37	13:04,50	13:23,64	13:42,77	14:01,90	14:40,17
Temps moyen/1500m	15:18,44	16:44,54	17:13,25	17:41,95	18:10,65	18:39,35	19:08,05	19:36,75	20:05,45	20:34,15	21:02,86	22:00,26
Temps moyen/1500m	30:36,88	33:29,09	34:26,49	35:23,89	36:21,29	37:18,70	38:16,10	39:13,50	40:10,90	41:08,31	42:05,71	44:00,51

NOM	CONNESSON								
PRENOM	JULIE								
Date	12 janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	36,39	40,71	41,21	41,28	42,24	41,32	42,12	41,93	
Temps de passage	00:36,39	01:17,10	01:58,31	02:39,59	03:21,83	04:03,15	04:45,27	05:27,20	
Temps partiels	00:36,39	00:40,71	00:41,21	00:41,28	00:42,24	00:41,32	00:42,12	00:41,93	
Vitesse Aérobie	04:08,88								
Temps moyen/50m	00:41,48								



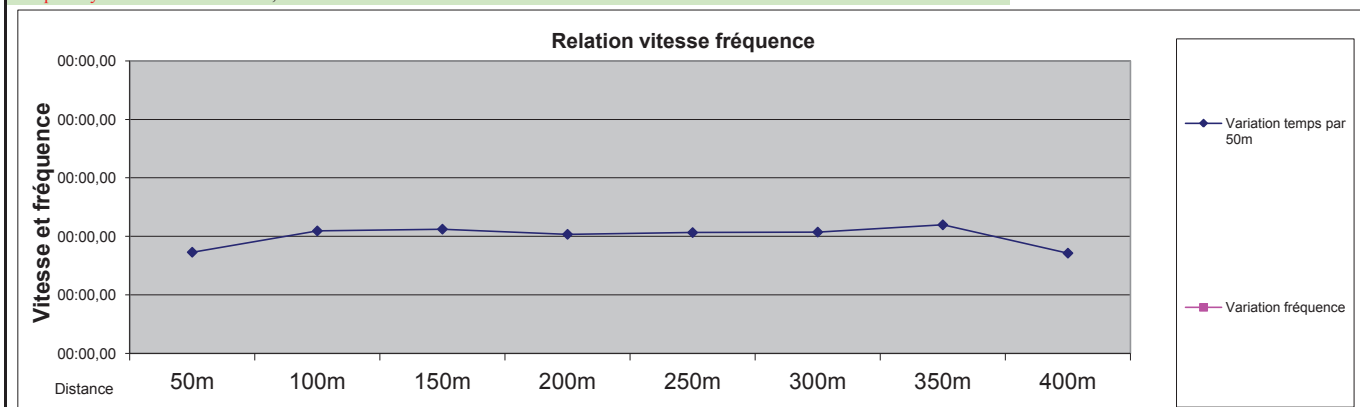
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,59	00:18,15	00:18,67	00:19,18	00:19,70	00:20,22	00:20,74	00:21,26	00:21,78	00:22,30	00:22,81	00:23,85
Temps moyen /50	00:33,18	00:36,29	00:37,33	00:38,37	00:39,41	00:40,44	00:41,48	00:42,52	00:43,55	00:44,59	00:45,63	00:47,70
Temps moyen/100m	01:06,37	01:12,59	01:14,66	01:16,74	01:18,81	01:20,89	01:22,96	01:25,03	01:27,11	01:29,18	01:31,26	01:35,40
Temps moyen/150m	01:39,55	01:48,88	01:52,00	01:55,11	01:58,22	02:01,33	02:04,44	02:07,55	02:10,66	02:13,77	02:16,88	02:23,11
Temps moyen/200m	02:12,74	02:25,18	02:29,33	02:33,48	02:37,62	02:41,77	02:45,92	02:50,07	02:54,22	02:58,36	03:02,51	03:10,81
Temps moyen/300m	03:19,10	03:37,77	03:43,99	03:50,21	03:56,44	04:02,66	04:08,88	04:15,10	04:21,32	04:27,55	04:33,77	04:46,21
Temps moyen/400m	04:25,47	04:50,36	04:58,66	05:06,95	05:15,25	05:23,54	05:31,84	05:40,14	05:48,43	05:56,73	06:05,02	06:21,62
Temps moyen/500m	05:31,84	06:02,95	06:13,32	06:23,69	06:34,06	06:44,43	06:54,80	07:05,17	07:15,54	07:25,91	07:36,28	07:57,02
Temps moyen/600m	06:38,21	07:15,54	07:27,98	07:40,43	07:52,87	08:05,32	08:17,76	08:30,20	08:42,65	08:55,09	09:07,54	09:32,42
Temps moyen/800m	08:50,94	09:40,72	09:57,31	10:13,90	10:30,50	10:47,09	11:03,68	11:20,27	11:36,86	11:53,46	12:10,05	12:43,23
Temps moyen/1000m	11:03,68	12:05,90	12:26,64	12:47,38	13:08,12	13:28,86	13:49,60	14:10,34	14:31,08	14:51,82	15:12,56	15:54,04
Temps moyen/1500m	16:35,52	18:08,85	18:39,96	19:11,07	19:42,18	20:13,29	20:44,40	21:15,51	21:46,62	22:17,73	22:48,84	23:51,06
Temps moyen/1500m	33:11,04	36:17,70	37:19,92	38:22,14	39:24,36	40:26,58	41:28,80	42:31,02	43:33,24	44:35,46	45:37,68	47:42,12

NOM	DELECLUSE							
PRENOM	THEO							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	33,56	35,72	36,61	36,28	35,61	35,46	34,97	33,86
Temps de passage	00:33,56	01:09,28	01:45,89	02:22,17	02:57,78	03:33,24	04:08,21	04:42,07
Temps partiels	00:33,56	00:35,72	00:36,61	00:36,28	00:35,61	00:35,46	00:34,97	00:33,86
Vitesse Aérobie	03:34,65							
Temps moyen/50m	00:35,78							



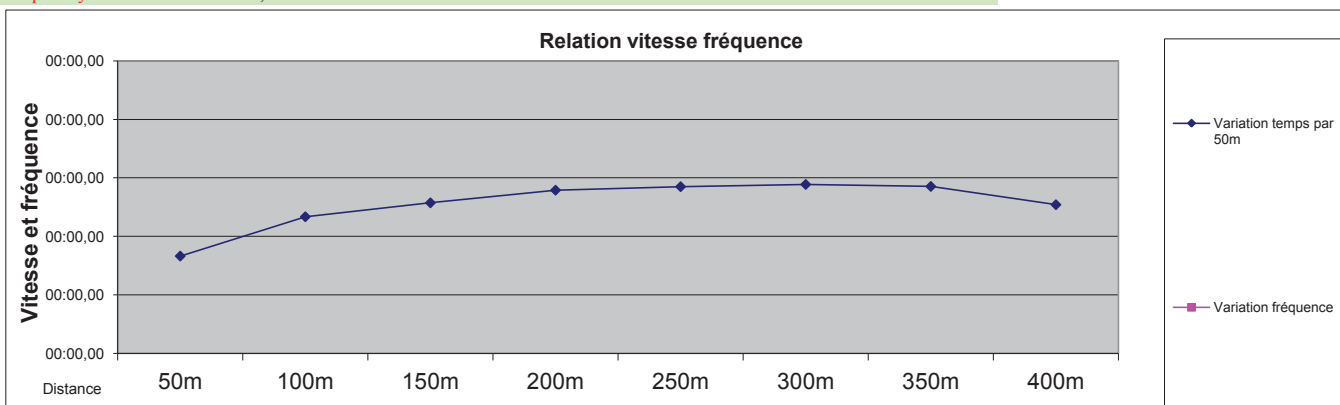
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,31	00:15,65	00:16,10	00:16,55	00:16,99	00:17,44	00:17,89	00:18,33	00:18,78	00:19,23	00:19,68	00:20,57
Temps moyen /50	00:28,62	00:31,30	00:32,20	00:33,09	00:33,99	00:34,88	00:35,78	00:36,67	00:37,56	00:38,46	00:39,35	00:41,14
Temps moyen/100m	00:57,24	01:02,61	01:04,40	01:06,18	01:07,97	01:09,76	01:11,55	01:13,34	01:15,13	01:16,92	01:18,71	01:22,28
Temps moyen/150m	01:25,86	01:33,91	01:36,59	01:39,28	01:41,96	01:44,64	01:47,33	01:50,01	01:52,69	01:55,37	01:58,06	02:03,42
Temps moyen/200m	01:54,48	02:05,21	02:08,79	02:12,37	02:15,95	02:19,52	02:23,10	02:26,68	02:30,26	02:33,83	02:37,41	02:44,57
Temps moyen/300m	02:51,72	03:07,82	03:13,19	03:18,55	03:23,92	03:29,28	03:34,65	03:40,02	03:45,38	03:50,75	03:56,12	04:06,85
Temps moyen/400m	03:48,96	04:10,43	04:17,58	04:24,74	04:31,89	04:39,05	04:46,20	04:53,35	05:00,51	05:07,67	05:14,82	05:29,13
Temps moyen/500m	04:46,20	05:13,03	05:21,98	05:30,92	05:39,86	05:48,81	05:57,75	06:06,69	06:15,64	06:24,58	06:33,53	06:51,41
Temps moyen/600m	05:43,44	06:15,64	06:26,37	06:37,10	06:47,84	06:58,57	07:09,30	07:20,03	07:30,77	07:41,50	07:52,23	08:13,70
Temps moyen/800m	07:37,92	08:20,85	08:35,16	08:49,47	09:03,78	09:18,09	09:32,40	09:46,71	10:01,02	10:15,33	10:29,64	10:58,26
Temps moyen/1000m	09:32,40	10:26,06	10:43,95	11:01,84	11:19,73	11:37,61	11:55,50	12:13,39	12:31,28	12:49,16	13:07,05	13:42,83
Temps moyen/1500m	14:18,60	15:39,09	16:05,93	16:32,76	16:59,59	17:26,42	17:53,25	18:20,08	18:46,91	19:13,74	19:40,58	20:34,24
Temps moyen/1500m	28:37,20	31:18,19	32:11,85	33:05,51	33:59,18	34:52,84	35:46,50	36:40,16	37:33,83	38:27,49	39:21,15	41:08,48

NOM	EUVRARD								
PRENOM	MARINE								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	33,65	35,47	35,62	35,18	35,33	35,37	35,99	33,57	
Temps de passage	00:33,65	01:09,12	01:44,74	02:19,92	02:55,25	03:30,62	04:06,61	04:40,18	
Temps partiels	00:33,65	00:35,47	00:35,62	00:35,18	00:35,33	00:35,37	00:35,99	00:33,57	
Vitesse Aérobie	03:32,96								
Temps moyen/50m	00:35,49								



	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,20	00:15,53	00:15,97	00:16,42	00:16,86	00:17,30	00:17,75	00:18,19	00:18,63	00:19,08	00:19,52	00:20,41
Temps moyen /50	00:28,39	00:31,06	00:31,94	00:32,83	00:33,72	00:34,61	00:35,49	00:36,38	00:37,27	00:38,16	00:39,04	00:40,82
Temps moyen/100m	00:56,79	01:02,11	01:03,89	01:05,66	01:07,44	01:09,21	01:10,99	01:12,76	01:14,54	01:16,31	01:18,09	01:21,63
Temps moyen/150m	01:25,18	01:33,17	01:35,83	01:38,49	01:41,16	01:43,82	01:46,48	01:49,14	01:51,80	01:54,47	01:57,13	02:02,45
Temps moyen/200m	01:53,58	02:04,23	02:07,78	02:11,33	02:14,87	02:18,42	02:21,97	02:25,52	02:29,07	02:32,62	02:36,17	02:43,27
Temps moyen/300m	02:50,37	03:06,34	03:11,66	03:16,99	03:22,31	03:27,64	03:32,96	03:38,28	03:43,61	03:48,93	03:54,26	04:04,90
Temps moyen/400m	03:47,16	04:08,45	04:15,55	04:22,65	04:29,75	04:36,85	04:43,95	04:51,05	04:58,14	05:05,24	05:12,34	05:26,54
Temps moyen/500m	04:43,95	05:10,57	05:19,44	05:28,31	05:37,19	05:46,06	05:54,93	06:03,81	06:12,68	06:21,55	06:30,43	06:48,17
Temps moyen/600m	05:40,74	06:12,68	06:23,33	06:33,98	06:44,62	06:55,27	07:05,92	07:16,57	07:27,22	07:37,86	07:48,51	08:09,81
Temps moyen/800m	07:34,31	08:16,91	08:31,10	08:45,30	08:59,50	09:13,70	09:27,89	09:42,09	09:56,29	10:10,49	10:24,68	10:53,08
Temps moyen/1000m	09:27,89	10:21,13	10:38,88	10:56,63	11:14,37	11:32,12	11:49,87	12:07,61	12:25,36	12:43,11	13:00,85	13:36,35
Temps moyen/1500m	14:11,84	15:31,70	15:58,32	16:24,94	16:51,56	17:18,18	17:44,80	18:11,42	18:38,04	19:04,66	19:31,28	20:24,52
Temps moyen/1500m	28:23,68	31:03,40	31:56,64	32:49,88	33:43,12	34:36,36	35:29,60	36:22,84	37:16,08	38:09,32	39:02,56	40:49,04

NOM	GITTON								
PRENOM	ANISSA								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	33,32	36,68	37,87	38,95	39,25	39,44	39,27	37,71	
Temps de passage	00:33,32	01:10,00	01:47,87	02:26,82	03:06,07	03:45,51	04:24,78	05:02,49	
Temps partiels	00:33,32	00:36,68	00:37,87	00:38,95	00:39,25	00:39,44	00:39,27	00:37,71	
Vitesse Aérobie	03:51,46								
Temps moyen/50m	00:38,58								



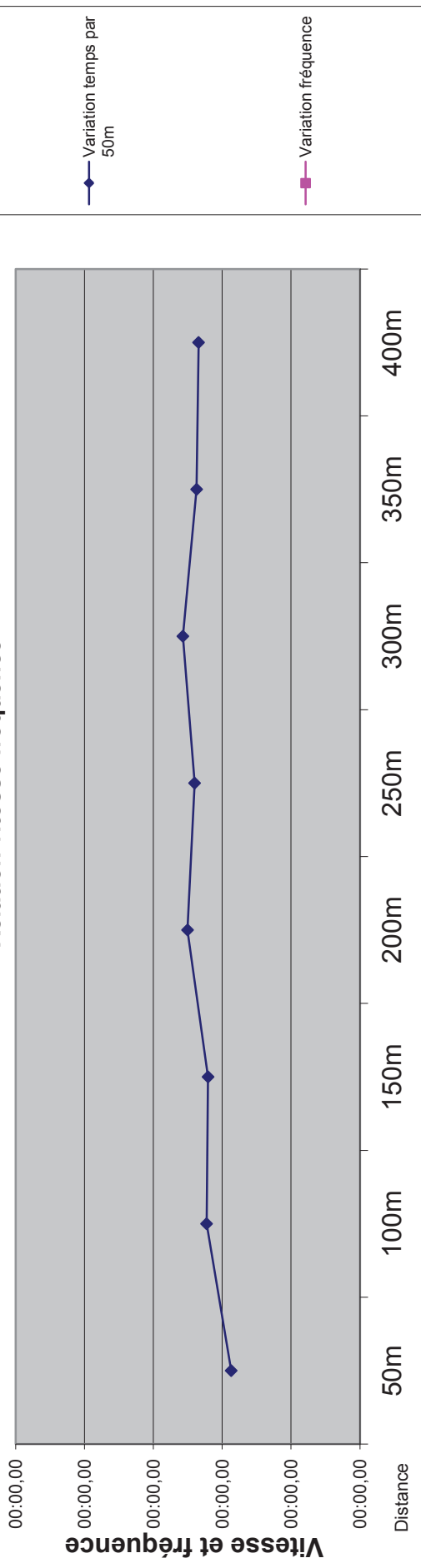
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,43	00:16,88	00:17,36	00:17,84	00:18,32	00:18,81	00:19,29	00:19,77	00:20,25	00:20,73	00:21,22	00:22,18
Temps moyen /50	00:30,86	00:33,75	00:34,72	00:35,68	00:36,65	00:37,61	00:38,58	00:39,54	00:40,51	00:41,47	00:42,43	00:44,36
Temps moyen/100m	01:01,72	01:07,51	01:09,44	01:11,37	01:13,30	01:15,22	01:17,15	01:19,08	01:21,01	01:22,94	01:24,87	01:28,73
Temps moyen/150m	01:32,58	01:41,26	01:44,16	01:47,05	01:49,94	01:52,84	01:55,73	01:58,62	02:01,52	02:04,41	02:07,30	02:13,09
Temps moyen/200m	02:03,45	02:15,02	02:18,88	02:22,73	02:26,59	02:30,45	02:34,31	02:38,16	02:42,02	02:45,88	02:49,74	02:57,45
Temps moyen/300m	03:05,17	03:22,53	03:28,31	03:34,10	03:39,89	03:45,67	03:51,46	03:57,25	04:03,03	04:08,82	04:14,61	04:26,18
Temps moyen/400m	04:06,89	04:30,04	04:37,75	04:45,47	04:53,18	05:00,90	05:08,61	05:16,33	05:24,04	05:31,76	05:39,47	05:54,91
Temps moyen/500m	05:08,61	05:37,55	05:47,19	05:56,83	06:06,48	06:16,12	06:25,77	06:35,41	06:45,06	06:54,70	07:04,34	07:23,63
Temps moyen/600m	06:10,34	06:45,06	06:56,63	07:08,20	07:19,77	07:31,35	07:42,92	07:54,49	08:06,07	08:17,64	08:29,21	08:52,36
Temps moyen/800m	08:13,78	09:00,07	09:15,50	09:30,93	09:46,37	10:01,80	10:17,23	10:32,66	10:48,09	11:03,52	11:18,95	11:49,81
Temps moyen/1000m	10:17,23	11:15,09	11:34,38	11:53,67	12:12,96	12:32,25	12:51,53	13:10,82	13:30,11	13:49,40	14:08,69	14:47,26
Temps moyen/1500m	15:25,84	16:52,64	17:21,57	17:50,50	18:19,44	18:48,37	19:17,30	19:46,23	20:15,17	20:44,10	21:13,03	22:10,90
Temps moyen/1500m	30:51,68	33:45,28	34:43,14	35:41,01	36:38,87	37:36,74	38:34,60	39:32,47	40:30,33	41:28,19	42:26,06	44:21,79

NOM
PRENOM
Date

GOUIN
THEO
12-janv-13

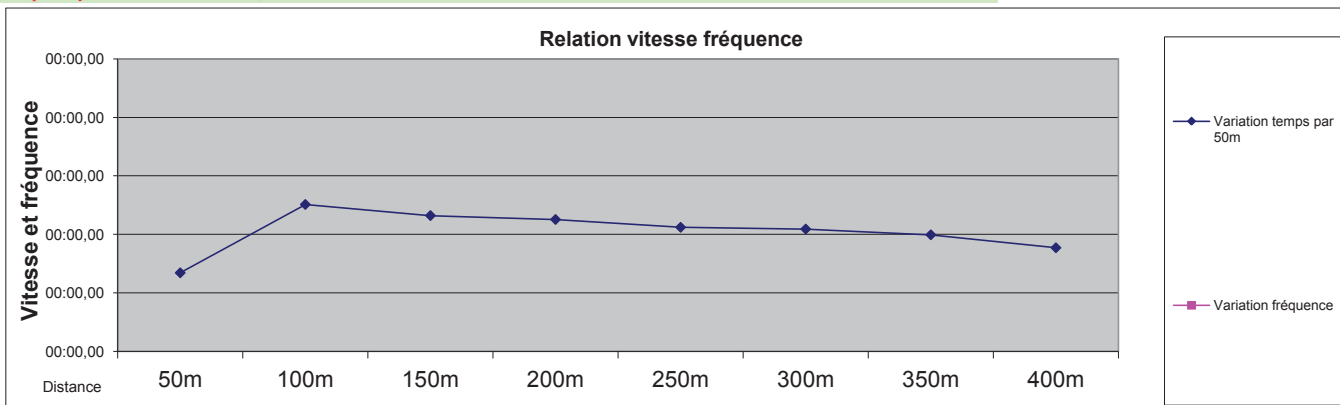
50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
34,35	36,14	36,03	37,52	37,01	37,86	36,86	36,72
00:34,35	01:10,49	01:46,52	02:24,04	03:01,05	03:38,91	04:15,77	04:52,49
00:34,35	00:36,14	00:36,03	00:37,52	00:37,01	00:37,86	00:36,86	00:36,72
Vitesse Aérobic							
03:41,42							
Temps moyen/50m							
00:36,90							

Relation vitesse fréquence



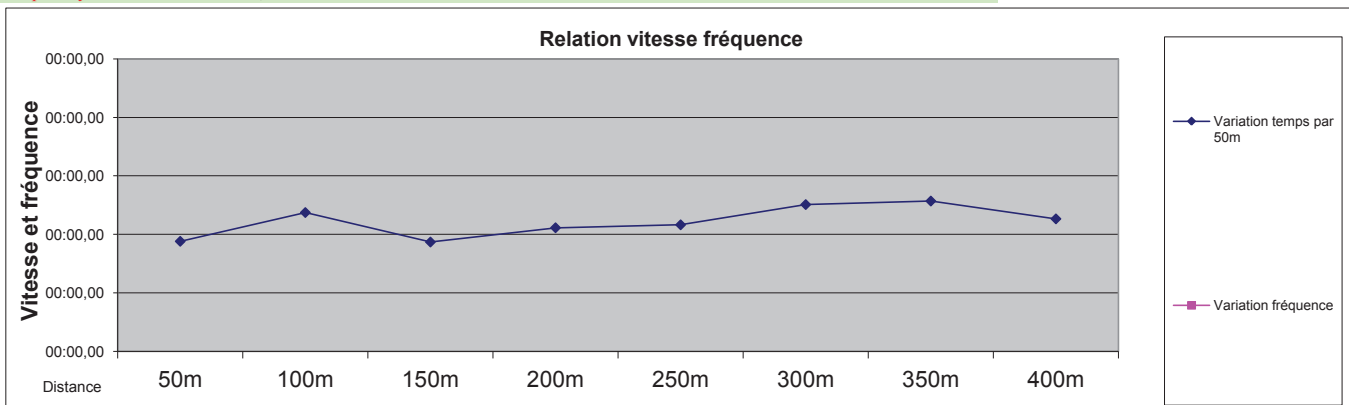
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,76	00:16,15	00:16,61	00:17,07	00:17,53	00:17,99	00:18,45	00:18,91	00:19,37	00:19,84	00:20,30	00:21,22
Temps moyen /50	00:29,52	00:32,29	00:33,21	00:34,14	00:35,06	00:35,98	00:36,90	00:37,83	00:38,75	00:39,67	00:40,59	00:42,44
Temps moyen/100m	00:59,05	01:04,58	01:06,43	01:08,27	01:10,12	01:11,96	01:13,81	01:15,65	01:17,50	01:19,34	01:21,19	01:24,88
Temps moyen/150m	01:28,57	01:36,87	01:39,64	01:42,41	01:45,17	01:47,94	01:50,71	01:53,48	01:56,25	01:59,01	02:01,78	02:07,32
Temps moyen/200m	01:58,09	02:09,16	02:12,85	02:16,54	02:20,23	02:23,92	02:27,61	02:31,30	02:34,99	02:38,68	02:42,37	02:49,76
Temps moyen/300m	02:57,14	03:13,74	03:19,28	03:24,81	03:30,35	03:35,88	03:41,42	03:46,96	03:52,49	03:58,03	04:03,56	04:14,63
Temps moyen/400m	03:56,18	04:18,32	04:25,70	04:33,08	04:40,47	04:47,85	04:55,23	05:02,61	05:09,99	05:17,37	05:24,75	05:39,51
Temps moyen/500m	04:55,23	05:22,90	05:32,13	05:41,36	05:50,58	05:59,81	06:09,03	06:18,26	06:27,49	06:36,71	06:45,94	07:04,39
Temps moyen/600m	05:54,27	06:27,49	06:38,56	06:49,63	07:00,70	07:11,77	07:22,84	07:33,91	07:44,98	07:56,05	08:07,12	08:29,27
Temps moyen/800m	07:52,36	08:36,65	08:51,41	09:06,17	09:20,93	09:35,69	09:50,45	10:05,21	10:19,98	10:34,74	10:49,50	11:19,02
Temps moyen/1000m	09:50,45	10:45,81	11:04,26	11:22,71	11:41,16	11:59,62	12:18,07	12:36,52	12:54,97	13:13,42	13:31,87	14:08,78
Temps moyen/1500m	14:45,68	16:08,71	16:36,39	17:04,07	17:31,75	17:59,42	18:27,10	18:54,78	19:22,45	19:50,13	20:17,81	21:13,16
Temps moyen/1500m	29:31,36	32:17,43	33:12,78	34:08,13	35:03,49	35:58,85	36:54,20	37:49,56	38:44,91	39:40,26	40:35,62	42:26,33

NOM	GONIN							
PRENOM	BERENGER							
Date	12 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	31,72	37,56	36,61	36,28	35,61	35,46	34,97	33,86
Temps de passage	00:31,72	01:05,62	01:39,89	02:15,23	02:49,82	03:24,61	03:59,77	04:32,61
Temps partiels	00:31,72	00:33,90	00:34,27	00:35,34	00:34,59	00:34,79	00:35,16	00:32,84
Vitesse Aérobie	03:28,05							
Temps moyen/50m	00:34,68							



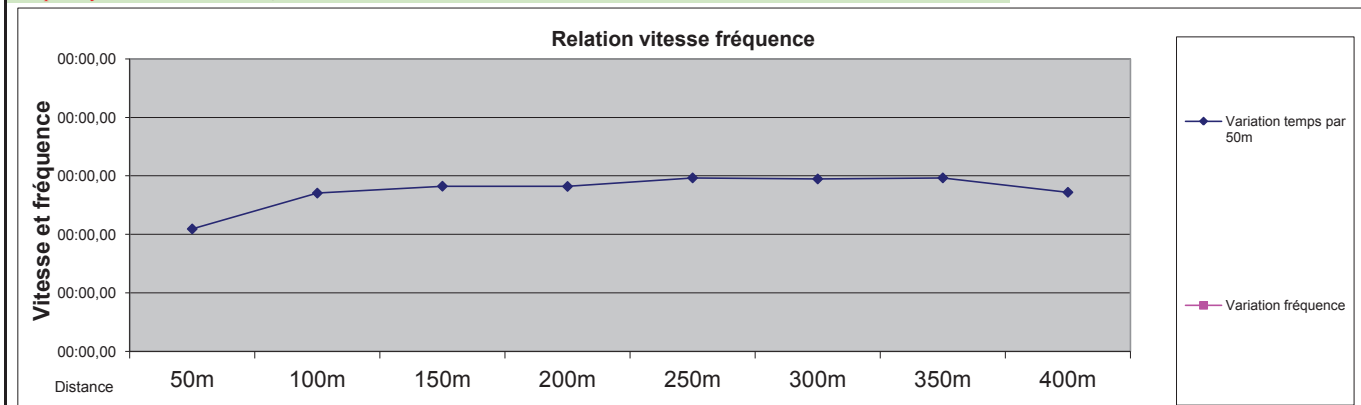
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:13,87	00:15,17	00:15,60	00:16,04	00:16,47	00:16,90	00:17,34	00:17,77	00:18,20	00:18,64	00:19,07	00:19,94
Temps moyen /50	00:27,74	00:30,34	00:31,21	00:32,07	00:32,94	00:33,81	00:34,68	00:35,54	00:36,41	00:37,28	00:38,14	00:39,88
Temps moyen/100m	00:55,48	01:00,68	01:02,42	01:04,15	01:05,88	01:07,62	01:09,35	01:11,08	01:12,82	01:14,55	01:16,29	01:19,75
Temps moyen/150m	01:23,22	01:31,02	01:33,62	01:36,22	01:38,82	01:41,42	01:44,02	01:46,63	01:49,23	01:51,83	01:54,43	01:59,63
Temps moyen/200m	01:50,96	02:01,36	02:04,83	02:08,30	02:11,76	02:15,23	02:18,70	02:22,17	02:25,64	02:29,10	02:32,57	02:39,50
Temps moyen/300m	02:46,44	03:02,04	03:07,24	03:12,45	03:17,65	03:22,85	03:28,05	03:33,25	03:38,45	03:43,65	03:48,85	03:59,26
Temps moyen/400m	03:41,92	04:02,72	04:09,66	04:16,60	04:23,53	04:30,46	04:37,40	04:44,33	04:51,27	04:58,20	05:05,14	05:19,01
Temps moyen/500m	04:37,40	05:03,41	05:12,08	05:20,74	05:29,41	05:38,08	05:46,75	05:55,42	06:04,09	06:12,76	06:21,43	06:38,76
Temps moyen/600m	05:32,88	06:04,09	06:14,49	06:24,89	06:35,30	06:45,70	06:56,10	07:06,50	07:16,91	07:27,31	07:37,71	07:58,52
Temps moyen/800m	07:23,84	08:05,45	08:19,32	08:33,19	08:47,06	09:00,93	09:14,80	09:28,67	09:42,54	09:56,41	10:10,28	10:38,02
Temps moyen/1000m	09:14,80	10:06,81	10:24,15	10:41,49	10:58,82	11:16,16	11:33,50	11:50,84	12:08,18	12:25,51	12:42,85	13:17,53
Temps moyen/1500m	13:52,20	15:10,22	15:36,22	16:02,23	16:28,24	16:54,24	17:20,25	17:46,26	18:12,26	18:38,27	19:04,28	19:56,29
Temps moyen/1500m	27:44,40	30:20,44	31:12,45	32:04,46	32:56,48	33:48,49	34:40,50	35:32,51	36:24,53	37:16,54	38:08,55	39:52,57

NOM	GRONDIN								
PRENOM	DEBORAH								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	34,41	36,87	34,35	35,57	35,82	37,55	37,85	36,33	
Temps de passage	00:34,41	01:10,25	01:45,63	02:21,20	02:57,02	03:34,57	04:12,42	04:48,75	
Temps partiels	00:34,41	00:35,84	00:35,38	00:35,57	00:35,82	00:37,55	00:37,85	00:36,33	
Vitesse Aérobie	03:38,01								
Temps moyen/50m	00:36,34								



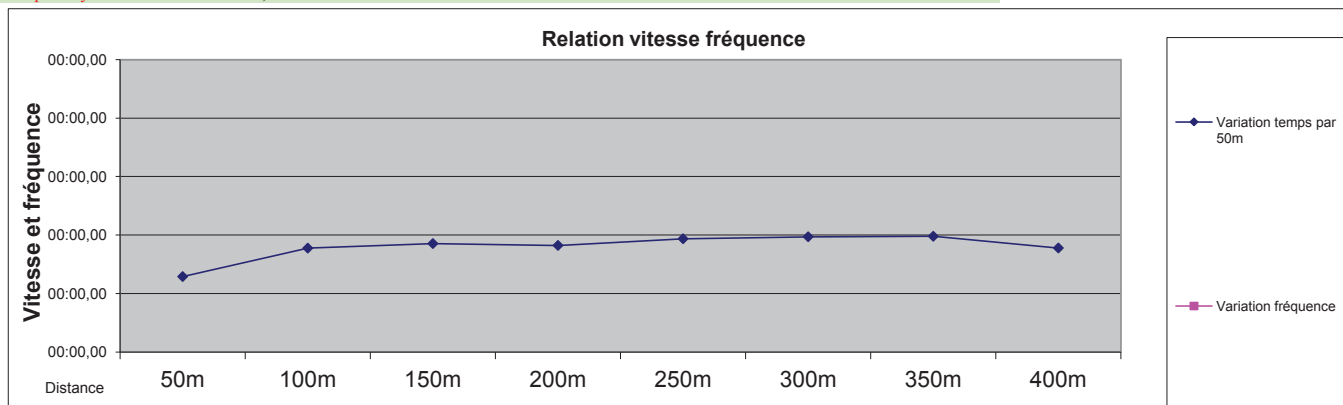
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,53	00:15,90	00:16,35	00:16,80	00:17,26	00:17,71	00:18,17	00:18,62	00:19,08	00:19,53	00:19,98	00:20,89
Temps moyen /50	00:29,07	00:31,79	00:32,70	00:33,61	00:34,52	00:35,43	00:36,34	00:37,24	00:38,15	00:39,06	00:39,97	00:41,79
Temps moyen/100m	00:58,14	01:03,59	01:05,40	01:07,22	01:09,04	01:10,85	01:12,67	01:14,49	01:16,30	01:18,12	01:19,94	01:23,57
Temps moyen/150m	01:27,20	01:35,38	01:38,10	01:40,83	01:43,55	01:46,28	01:49,01	01:51,73	01:54,46	01:57,18	01:59,91	02:05,36
Temps moyen/200m	01:56,27	02:07,17	02:10,81	02:14,44	02:18,07	02:21,71	02:25,34	02:28,97	02:32,61	02:36,24	02:39,87	02:47,14
Temps moyen/300m	02:54,41	03:10,76	03:16,21	03:21,66	03:27,11	03:32,56	03:38,01	03:43,46	03:48,91	03:54,36	03:59,81	04:10,71
Temps moyen/400m	03:52,54	04:14,35	04:21,61	04:28,88	04:36,15	04:43,41	04:50,68	04:57,95	05:05,21	05:12,48	05:19,75	05:34,28
Temps moyen/500m	04:50,68	05:17,93	05:27,02	05:36,10	05:45,18	05:54,27	06:03,35	06:12,43	06:21,52	06:30,60	06:39,69	06:57,85
Temps moyen/600m	05:48,82	06:21,52	06:32,42	06:43,32	06:54,22	07:05,12	07:16,02	07:26,92	07:37,82	07:48,72	07:59,62	08:21,42
Temps moyen/800m	07:45,09	08:28,69	08:43,22	08:57,76	09:12,29	09:26,83	09:41,36	09:55,89	10:10,43	10:24,96	10:39,50	11:08,56
Temps moyen/1000m	09:41,36	10:35,86	10:54,03	11:12,20	11:30,37	11:48,53	12:06,70	12:24,87	12:43,04	13:01,20	13:19,37	13:55,71
Temps moyen/1500m	14:32,04	15:53,79	16:21,05	16:48,30	17:15,55	17:42,80	18:10,05	18:37,30	19:04,55	19:31,80	19:59,06	20:53,56
Temps moyen/1500m	29:04,08	31:47,59	32:42,09	33:36,59	34:31,10	35:25,60	36:20,10	37:14,60	38:09,11	39:03,61	39:58,11	41:47,12

NOM	GLATRE								
PRENOM	THOMAS								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	35,47	38,53	39,12	39,10	39,83	39,74	39,83	38,60	
Temps de passage	00:35,47	01:14,00	01:53,12	02:32,22	03:12,05	03:51,79	04:31,62	05:10,22	
Temps partiels	00:35,47	00:38,53	00:39,12	00:39,10	00:39,83	00:39,74	00:39,83	00:38,60	
Vitesse Aérobie	03:56,15								
Temps moyen/50m	00:39,36								



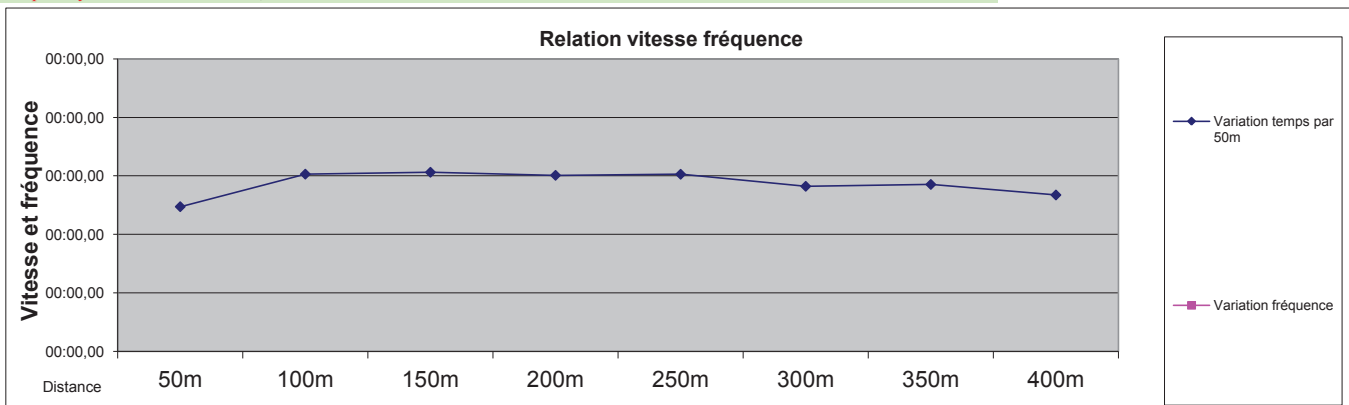
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,74	00:17,22	00:17,71	00:18,20	00:18,70	00:19,19	00:19,68	00:20,17	00:20,66	00:21,16	00:21,65	00:22,63
Temps moyen /50	00:31,49	00:34,44	00:35,42	00:36,41	00:37,39	00:38,37	00:39,36	00:40,34	00:41,33	00:42,31	00:43,29	00:45,26
Temps moyen/100m	01:02,97	01:08,88	01:10,85	01:12,81	01:14,78	01:16,75	01:18,72	01:20,68	01:22,65	01:24,62	01:26,59	01:30,52
Temps moyen/150m	01:34,46	01:43,32	01:46,27	01:49,22	01:52,17	01:55,12	01:58,07	02:01,03	02:03,98	02:06,93	02:09,88	02:15,79
Temps moyen/200m	02:05,95	02:17,75	02:21,69	02:25,63	02:29,56	02:33,50	02:37,43	02:41,37	02:45,31	02:49,24	02:53,18	03:01,05
Temps moyen/300m	03:08,92	03:26,63	03:32,53	03:38,44	03:44,34	03:50,25	03:56,15	04:02,05	04:07,96	04:13,86	04:19,76	04:31,57
Temps moyen/400m	04:11,89	04:35,51	04:43,38	04:51,25	04:59,12	05:06,99	05:14,87	05:22,74	05:30,61	05:38,48	05:46,35	06:02,10
Temps moyen/500m	05:14,87	05:44,39	05:54,23	06:04,06	06:13,90	06:23,74	06:33,58	06:43,42	06:53,26	07:03,10	07:12,94	07:32,62
Temps moyen/600m	06:17,84	06:53,26	07:05,07	07:16,88	07:28,68	07:40,49	07:52,30	08:04,11	08:15,92	08:27,72	08:39,53	09:03,14
Temps moyen/800m	08:23,79	09:11,02	09:26,76	09:42,50	09:58,25	10:13,99	10:29,73	10:45,48	11:01,22	11:16,96	11:32,71	12:04,19
Temps moyen/1000m	10:29,73	11:28,77	11:48,45	12:08,13	12:27,81	12:47,49	13:07,17	13:26,85	13:46,53	14:06,20	14:25,88	15:05,24
Temps moyen/1500m	15:44,60	17:13,16	17:42,67	18:12,19	18:41,71	19:11,23	19:40,75	20:10,27	20:39,79	21:09,31	21:38,83	22:37,86
Temps moyen/1500m	31:29,20	34:26,31	35:25,35	36:24,39	37:23,43	38:22,46	39:21,50	40:20,54	41:19,58	42:18,61	43:17,65	45:15,72

NOM	KOUUMA							
PRENOM	SEBASTIEN							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	31,46	33,89	34,28	34,12	34,69	34,86	34,90	33,90
Temps de passage	00:31,46	01:05,35	01:39,63	02:13,75	02:48,44	03:23,30	03:58,20	04:32,10
Temps partiels	00:31,46	00:33,89	00:34,28	00:34,12	00:34,69	00:34,86	00:34,90	00:33,90
Vitesse Aérobic	03:26,74							
Temps moyen/50m	00:34,46							



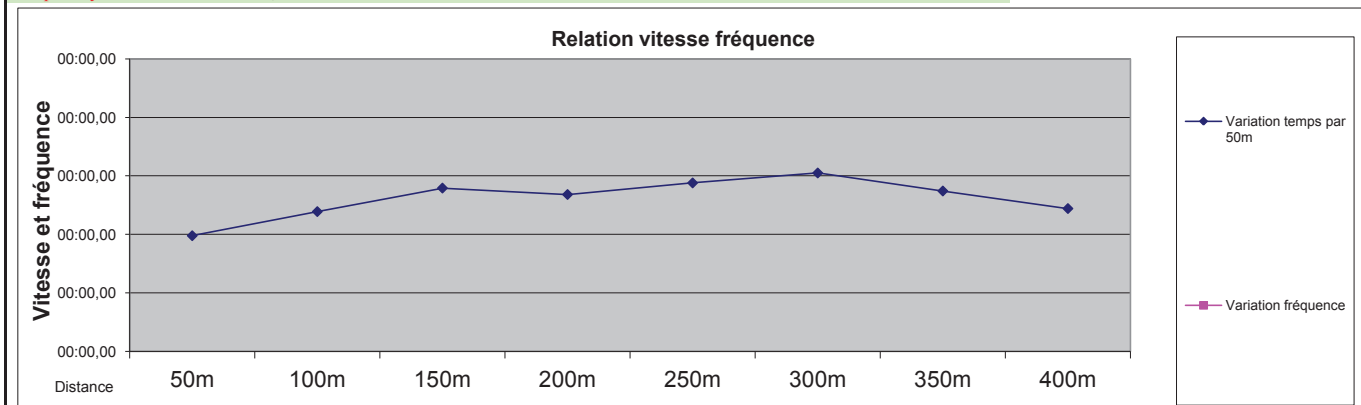
	120.0%	115.0%	110.0%	107.5%	105.0%	102.5%	100.0%	97.5%	95.0%	92.5%	90.0%	85.0%
Temps moyen/25m	00:13,78	00:15,07	00:15,51	00:15,94	00:16,37	00:16,80	00:17,23	00:17,66	00:18,09	00:18,52	00:18,95	00:19,81
Temps moyen /50	00:27,57	00:30,15	00:31,01	00:31,87	00:32,73	00:33,60	00:34,46	00:35,32	00:36,18	00:37,04	00:37,90	00:39,63
Temps moyen/100m	00:55,13	01:00,30	01:02,02	01:03,74	01:05,47	01:07,19	01:08,91	01:10,64	01:12,36	01:14,08	01:15,80	01:19,25
Temps moyen/150m	01:22,70	01:30,45	01:33,03	01:35,62	01:38,20	01:40,79	01:43,37	01:45,95	01:48,54	01:51,12	01:53,71	01:58,88
Temps moyen/200m	01:50,26	02:00,60	02:04,04	02:07,49	02:10,94	02:14,38	02:17,83	02:21,27	02:24,72	02:28,16	02:31,61	02:38,50
Temps moyen/300m	02:45,39	03:00,90	03:06,07	03:11,23	03:16,40	03:21,57	03:26,74	03:31,91	03:37,08	03:42,25	03:47,41	03:57,75
Temps moyen/400m	03:40,52	04:01,20	04:08,09	04:14,98	04:21,87	04:28,76	04:35,65	04:42,54	04:49,44	04:56,33	05:03,22	05:17,00
Temps moyen/500m	04:35,65	05:01,50	05:10,11	05:18,72	05:27,34	05:35,95	05:44,57	05:53,18	06:01,80	06:10,41	06:19,02	06:36,25
Temps moyen/600m	05:30,78	06:01,80	06:12,13	06:22,47	06:32,81	06:43,14	06:53,48	07:03,82	07:14,15	07:24,49	07:34,83	07:55,50
Temps moyen/800m	07:21,05	08:02,39	08:16,18	08:29,96	08:43,74	08:57,52	09:11,31	09:25,09	09:38,87	09:52,65	10:06,44	10:34,00
Temps moyen/1000m	09:11,31	10:02,99	10:20,22	10:37,45	10:54,68	11:11,90	11:29,13	11:46,36	12:03,59	12:20,82	12:38,05	13:12,50
Temps moyen/1500m	13:46,96	15:04,49	15:30,33	15:56,17	16:22,02	16:47,86	17:13,70	17:39,54	18:05,39	18:31,23	18:57,07	19:48,75
Temps moyen/1500m	27:33,92	30:08,98	31:00,66	31:52,34	32:44,03	33:35,71	34:27,40	35:19,08	36:10,77	37:02,45	37:54,14	39:37,51

NOM	LENOIR							
PRENOM	CLEMENCE							
Date	12 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	37,37	40,15	40,31	40,05	40,14	39,11	39,27	38,37
Temps de passage	00:37,37	01:17,52	01:57,83	02:37,88	03:18,02	03:57,13	04:36,40	05:14,77
Temps partiels	00:37,37	00:40,15	00:40,31	00:40,05	00:40,14	00:39,11	00:39,27	00:38,37
Vitesse Aérobie	03:59,03							
Temps moyen/50m	00:39,84							



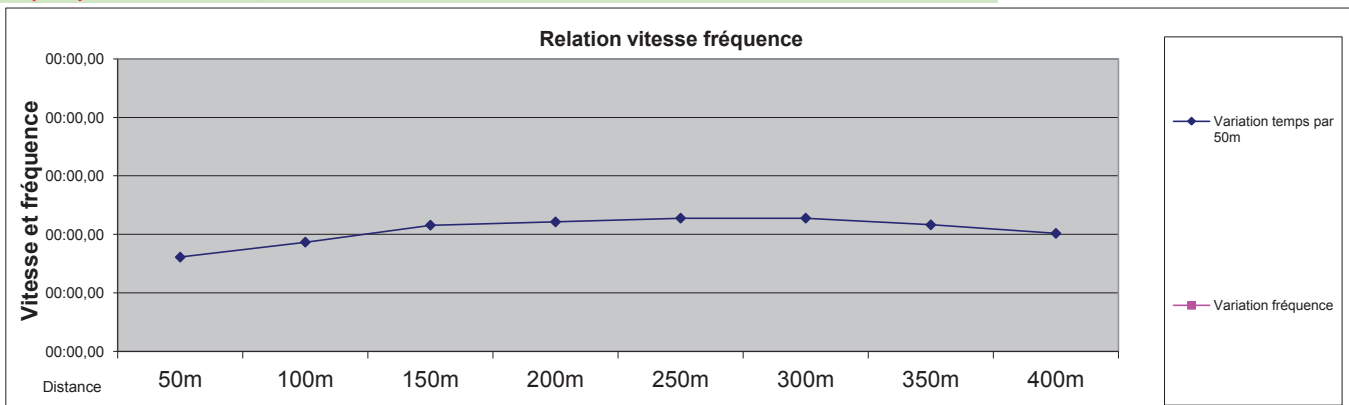
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,94	00:17,43	00:17,93	00:18,43	00:18,92	00:19,42	00:19,92	00:20,42	00:20,92	00:21,41	00:21,91	00:22,91
Temps moyen /50	00:31,87	00:34,86	00:35,85	00:36,85	00:37,85	00:38,84	00:39,84	00:40,83	00:41,83	00:42,83	00:43,82	00:45,81
Temps moyen/100m	01:03,74	01:09,72	01:11,71	01:13,70	01:15,69	01:17,68	01:19,68	01:21,67	01:23,66	01:25,65	01:27,64	01:31,63
Temps moyen/150m	01:35,61	01:44,58	01:47,56	01:50,55	01:53,54	01:56,53	01:59,51	02:02,50	02:05,49	02:08,48	02:11,47	02:17,44
Temps moyen/200m	02:07,48	02:19,43	02:23,42	02:27,40	02:31,39	02:35,37	02:39,35	02:43,34	02:47,32	02:51,30	02:55,29	03:03,26
Temps moyen/300m	03:11,22	03:29,15	03:35,13	03:41,10	03:47,08	03:53,05	03:59,03	04:05,01	04:10,98	04:16,96	04:22,93	04:34,88
Temps moyen/400m	04:14,97	04:38,87	04:46,84	04:54,80	05:02,77	05:10,74	05:18,71	05:26,67	05:34,64	05:42,61	05:50,58	06:06,51
Temps moyen/500m	05:18,71	05:48,59	05:58,55	06:08,50	06:18,46	06:28,42	06:38,38	06:48,34	06:58,30	07:08,26	07:18,22	07:38,14
Temps moyen/600m	06:22,45	06:58,30	07:10,25	07:22,21	07:34,16	07:46,11	07:58,06	08:10,01	08:21,96	08:33,91	08:45,87	09:09,77
Temps moyen/800m	08:29,93	09:17,74	09:33,67	09:49,61	10:05,54	10:21,48	10:37,41	10:53,35	11:09,28	11:25,22	11:41,15	12:13,03
Temps moyen/1000m	10:37,41	11:37,17	11:57,09	12:17,01	12:36,93	12:56,85	13:16,77	13:36,69	13:56,61	14:16,52	14:36,44	15:16,28
Temps moyen/1500m	15:56,12	17:25,76	17:55,64	18:25,51	18:55,39	19:25,27	19:55,15	20:25,03	20:54,91	21:24,79	21:54,67	22:54,42
Temps moyen/1500m	31:52,24	34:51,51	35:51,27	36:51,03	37:50,79	38:50,54	39:50,30	40:50,06	41:49,82	42:49,57	43:49,33	45:48,84

NOM	LUTIGNIER							
PRENOM	SARAH							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	34,89	36,95	38,96	38,41	39,40	40,25	38,71	37,21
Temps de passage	00:34,89	01:11,84	01:50,80	02:29,21	03:08,61	03:48,86	04:27,57	05:04,78
Temps partiels	00:34,89	00:36,95	00:38,96	00:38,41	00:39,40	00:40,25	00:38,71	00:37,21
Vitesse Aérobie	03:52,68							
Temps moyen/50m	00:38,78							



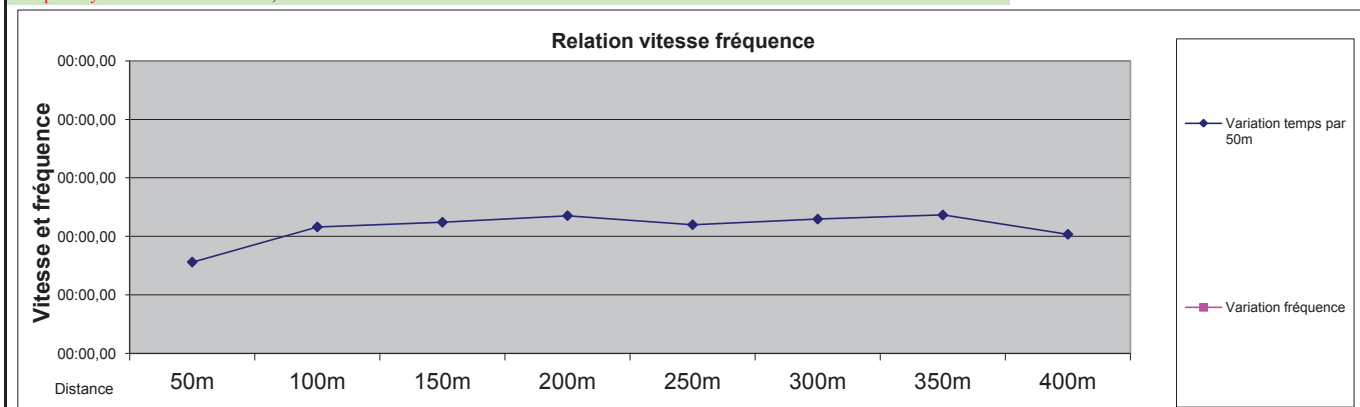
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,51	00:16,97	00:17,45	00:17,94	00:18,42	00:18,91	00:19,39	00:19,87	00:20,36	00:20,84	00:21,33	00:22,30
Temps moyen /50	00:31,02	00:33,93	00:34,90	00:35,87	00:36,84	00:37,81	00:38,78	00:39,75	00:40,72	00:41,69	00:42,66	00:44,60
Temps moyen/100m	01:02,05	01:07,87	01:09,80	01:11,74	01:13,68	01:15,62	01:17,56	01:19,50	01:21,44	01:23,38	01:25,32	01:29,19
Temps moyen/150m	01:33,07	01:41,80	01:44,71	01:47,61	01:50,52	01:53,43	01:56,34	01:59,25	02:02,16	02:05,07	02:07,97	02:13,79
Temps moyen/200m	02:04,10	02:15,73	02:19,61	02:23,49	02:27,36	02:31,24	02:35,12	02:39,00	02:42,88	02:46,75	02:50,63	02:58,39
Temps moyen/300m	03:06,14	03:23,59	03:29,41	03:35,23	03:41,05	03:46,86	03:52,68	03:58,50	04:04,31	04:10,13	04:15,95	04:27,58
Temps moyen/400m	04:08,19	04:31,46	04:39,22	04:46,97	04:54,73	05:02,48	05:10,24	05:18,00	05:25,75	05:33,51	05:41,26	05:56,78
Temps moyen/500m	05:10,24	05:39,33	05:49,02	05:58,72	06:08,41	06:18,11	06:27,80	06:37,50	06:47,19	06:56,89	07:06,58	07:25,97
Temps moyen/600m	06:12,29	06:47,19	06:58,82	07:10,46	07:22,09	07:33,73	07:45,36	07:56,99	08:08,63	08:20,26	08:31,90	08:55,16
Temps moyen/800m	08:16,38	09:02,92	09:18,43	09:33,94	09:49,46	10:04,97	10:20,48	10:35,99	10:51,50	11:07,02	11:22,53	11:53,55
Temps moyen/1000m	10:20,48	11:18,65	11:38,04	11:57,43	12:16,82	12:36,21	12:55,60	13:14,99	13:34,38	13:53,77	14:13,16	14:51,94
Temps moyen/1500m	15:30,72	16:57,98	17:27,06	17:56,15	18:25,23	18:54,32	19:23,40	19:52,49	20:21,57	20:50,66	21:19,74	22:17,91
Temps moyen/1500m	31:01,44	33:55,95	34:54,12	35:52,29	36:50,46	37:48,63	38:46,80	39:44,97	40:43,14	41:41,31	42:39,48	44:35,82

NOM	LIBOZ								
PRENOM	THOMAS								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	33,06	34,34	35,79	36,07	36,39	36,39	35,82	35,09	
Temps de passage	00:33,06	01:07,40	01:43,19	02:19,26	02:55,65	03:32,04	04:07,86	04:42,95	
Temps partiels	00:33,06	00:34,34	00:35,79	00:36,07	00:36,39	00:36,39	00:35,82	00:35,09	
Vitesse Aérobic	03:34,80								
Temps moyen/50m	00:35,80								



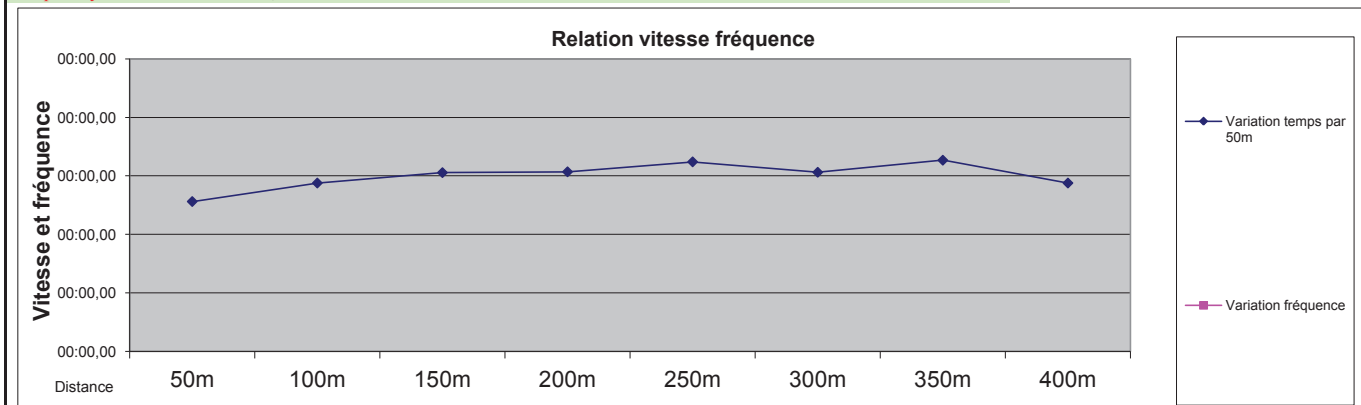
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,32	00:15,66	00:16,11	00:16,56	00:17,00	00:17,45	00:17,90	00:18,35	00:18,80	00:19,24	00:19,69	00:20,59
Temps moyen /50	00:28,64	00:31,32	00:32,22	00:33,12	00:34,01	00:34,91	00:35,80	00:36,69	00:37,59	00:38,49	00:39,38	00:41,17
Temps moyen/100m	00:57,28	01:02,65	01:04,44	01:06,23	01:08,02	01:09,81	01:11,60	01:13,39	01:15,18	01:16,97	01:18,76	01:22,34
Temps moyen/150m	01:25,92	01:33,98	01:36,66	01:39,35	01:42,03	01:44,72	01:47,40	01:50,08	01:52,77	01:55,46	01:58,14	02:03,51
Temps moyen/200m	01:54,56	02:05,30	02:08,88	02:12,46	02:16,04	02:19,62	02:23,20	02:26,78	02:30,36	02:33,94	02:37,52	02:44,68
Temps moyen/300m	02:51,84	03:07,95	03:13,32	03:18,69	03:24,06	03:29,43	03:34,80	03:40,17	03:45,54	03:50,91	03:56,28	04:07,02
Temps moyen/400m	03:49,12	04:10,60	04:17,76	04:24,92	04:32,08	04:39,24	04:46,40	04:53,56	05:00,72	05:07,88	05:15,04	05:29,36
Temps moyen/500m	04:46,40	05:13,25	05:22,20	05:31,15	05:40,10	05:49,05	05:58,00	06:06,95	06:15,90	06:24,85	06:33,80	06:51,70
Temps moyen/600m	05:43,68	06:15,90	06:26,64	06:37,38	06:48,12	06:58,86	07:09,60	07:20,34	07:31,08	07:41,82	07:52,56	08:14,04
Temps moyen/800m	07:38,24	08:21,20	08:35,52	08:49,84	09:04,16	09:18,48	09:32,80	09:47,12	10:01,44	10:15,76	10:30,08	10:58,72
Temps moyen/1000m	09:32,80	10:26,50	10:44,40	11:02,30	11:20,20	11:38,10	11:56,00	12:13,90	12:31,80	12:49,70	13:07,60	13:43,40
Temps moyen/1500m	14:19,20	15:39,75	16:06,60	16:33,45	17:00,30	17:27,15	17:54,00	18:20,85	18:47,70	19:14,55	19:41,40	20:35,10
Temps moyen/1500m	28:38,40	31:19,50	32:13,20	33:06,90	34:00,60	34:54,30	35:48,00	36:41,70	37:35,40	38:29,10	39:22,80	41:10,20

NOM	MAINVIS								
PRENOM	LOUIS								
Date	12 janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	32,81	35,81	36,21	36,77	36,00	36,48	36,83	35,18	
Temps de passage	00:32,81	01:08,62	01:44,83	02:21,60	02:57,60	03:34,08	04:10,91	04:46,09	
Temps partiels	00:32,81	00:35,81	00:36,21	00:36,77	00:36,00	00:36,48	00:36,83	00:35,18	
Vitesse Aérobie	03:38,10								
Temps moyen/50m	00:36,35								



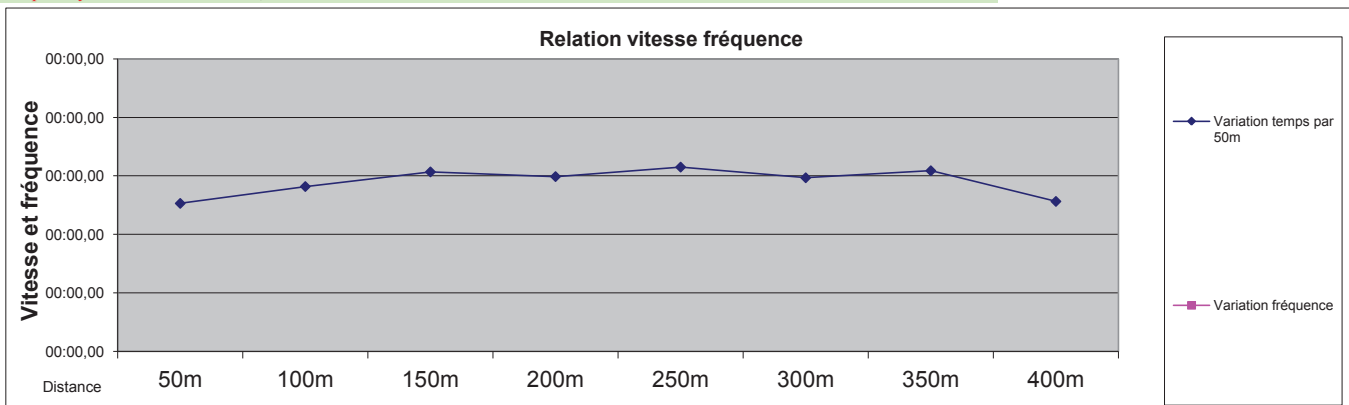
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,54	00:15,90	00:16,36	00:16,81	00:17,27	00:17,72	00:18,18	00:18,63	00:19,08	00:19,54	00:19,99	00:20,90
Temps moyen /50	00:29,08	00:31,81	00:32,72	00:33,62	00:34,53	00:35,44	00:36,35	00:37,26	00:38,17	00:39,08	00:39,99	00:41,80
Temps moyen/100m	00:58,16	01:03,61	01:05,43	01:07,25	01:09,07	01:10,88	01:12,70	01:14,52	01:16,34	01:18,15	01:19,97	01:23,61
Temps moyen/150m	01:27,24	01:35,42	01:38,15	01:40,87	01:43,60	01:46,32	01:49,05	01:51,78	01:54,50	01:57,23	01:59,96	02:05,41
Temps moyen/200m	01:56,32	02:07,23	02:10,86	02:14,50	02:18,13	02:21,77	02:25,40	02:29,04	02:32,67	02:36,31	02:39,94	02:47,21
Temps moyen/300m	02:54,48	03:10,84	03:16,29	03:21,74	03:27,20	03:32,65	03:38,10	03:43,55	03:49,01	03:54,46	03:59,91	04:10,82
Temps moyen/400m	03:52,64	04:14,45	04:21,72	04:28,99	04:36,26	04:43,53	04:50,80	04:58,07	05:05,34	05:12,61	05:19,88	05:34,42
Temps moyen/500m	04:50,80	05:18,06	05:27,15	05:36,24	05:45,33	05:54,41	06:03,50	06:12,59	06:21,68	06:30,76	06:39,85	06:58,03
Temps moyen/600m	05:48,96	06:21,68	06:32,58	06:43,49	06:54,39	07:05,30	07:16,20	07:27,11	07:38,01	07:48,92	07:59,82	08:21,63
Temps moyen/800m	07:45,28	08:28,90	08:43,44	08:57,98	09:12,52	09:27,06	09:41,60	09:56,14	10:10,68	10:25,22	10:39,76	11:08,84
Temps moyen/1000m	09:41,60	10:36,13	10:54,30	11:12,48	11:30,65	11:48,83	12:07,00	12:25,18	12:43,35	13:01,53	13:19,70	13:56,05
Temps moyen/1500m	14:32,40	15:54,19	16:21,45	16:48,71	17:15,98	17:43,24	18:10,50	18:37,76	19:05,03	19:32,29	19:59,55	20:54,08
Temps moyen/1500m	29:04,80	31:48,38	32:42,90	33:37,43	34:31,95	35:26,48	36:21,00	37:15,53	38:10,05	39:04,58	39:59,10	41:48,15

NOM	MARECHAL							
PRENOM	LAURINE							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	37,81	39,39	40,28	40,35	41,20	40,31	41,34	39,39
Temps de passage	00:37,81	01:17,20	01:57,48	02:37,83	03:19,03	03:59,34	04:40,68	05:20,07
Temps partiels	00:37,81	00:39,39	00:40,28	00:40,35	00:41,20	00:40,31	00:41,34	00:39,39
Vitesse Aérobie	04:02,87							
Temps moyen/50m	00:40,48							



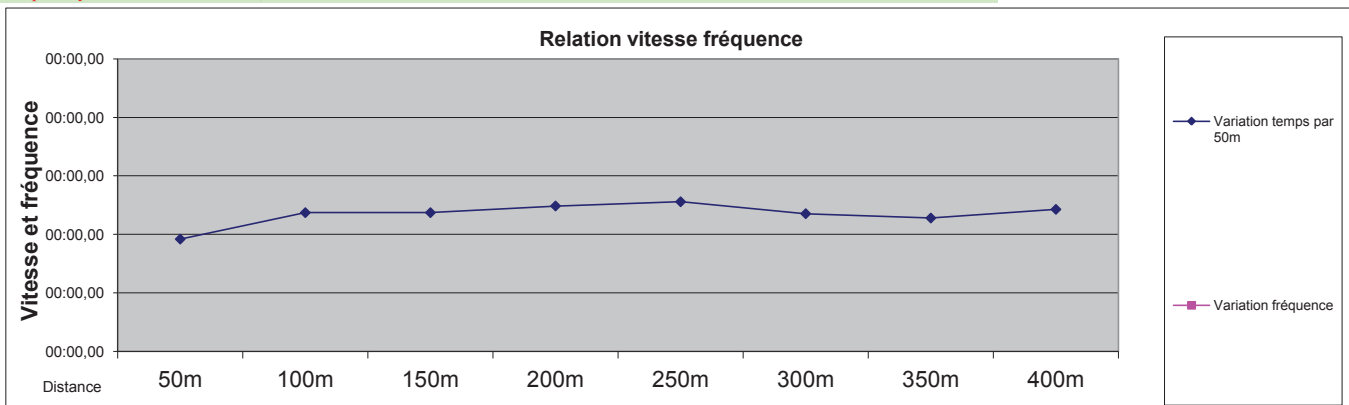
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,19	00:17,71	00:18,22	00:18,72	00:19,23	00:19,73	00:20,24	00:20,75	00:21,25	00:21,76	00:22,26	00:23,28
Temps moyen /50	00:32,38	00:35,42	00:36,43	00:37,44	00:38,45	00:39,47	00:40,48	00:41,49	00:42,50	00:43,51	00:44,53	00:46,55
Temps moyen/100m	01:04,77	01:10,84	01:12,86	01:14,88	01:16,91	01:18,93	01:20,96	01:22,98	01:25,00	01:27,03	01:29,05	01:33,10
Temps moyen/150m	01:37,15	01:46,26	01:49,29	01:52,33	01:55,36	01:58,40	02:01,44	02:04,47	02:07,51	02:10,54	02:13,58	02:19,65
Temps moyen/200m	02:09,53	02:21,67	02:25,72	02:29,77	02:33,82	02:37,87	02:41,91	02:45,96	02:50,01	02:54,06	02:58,10	03:06,20
Temps moyen/300m	03:14,30	03:32,51	03:38,58	03:44,65	03:50,73	03:56,80	04:02,87	04:08,94	04:15,01	04:21,09	04:27,16	04:39,30
Temps moyen/400m	04:19,06	04:43,35	04:51,44	04:59,54	05:07,64	05:15,73	05:23,83	05:31,92	05:40,02	05:48,11	05:56,21	06:12,40
Temps moyen/500m	05:23,83	05:54,19	06:04,31	06:14,42	06:24,54	06:34,66	06:44,78	06:54,90	07:05,02	07:15,14	07:25,26	07:45,50
Temps moyen/600m	06:28,59	07:05,02	07:17,17	07:29,31	07:41,45	07:53,60	08:05,74	08:17,88	08:30,03	08:42,17	08:54,31	09:18,60
Temps moyen/800m	08:38,12	09:26,70	09:42,89	09:59,08	10:15,27	10:31,46	10:47,65	11:03,84	11:20,04	11:36,23	11:52,42	12:24,80
Temps moyen/1000m	10:47,65	11:48,37	12:08,61	12:28,85	12:49,09	13:09,33	13:29,57	13:49,81	14:10,05	14:30,28	14:50,52	15:31,00
Temps moyen/1500m	16:11,48	17:42,56	18:12,92	18:43,27	19:13,63	19:43,99	20:14,35	20:44,71	21:15,07	21:45,43	22:15,79	23:16,50
Temps moyen/1500m	32:22,96	35:25,11	36:25,83	37:26,55	38:27,27	39:27,98	40:28,70	41:29,42	42:30,14	43:30,85	44:31,57	46:33,01

NOM	MARTINET							
PRENOM	MARGAUX							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	37,65	39,09	40,34	39,94	40,75	39,84	40,44	37,82
Temps de passage	00:37,65	01:16,74	01:57,08	02:37,02	03:17,77	03:57,61	04:38,05	05:15,87
Temps partiels	00:37,65	00:39,09	00:40,34	00:39,94	00:40,75	00:39,84	00:40,44	00:37,82
Vitesse Aérobic	04:00,40							
Temps moyen/50m	00:40,07							



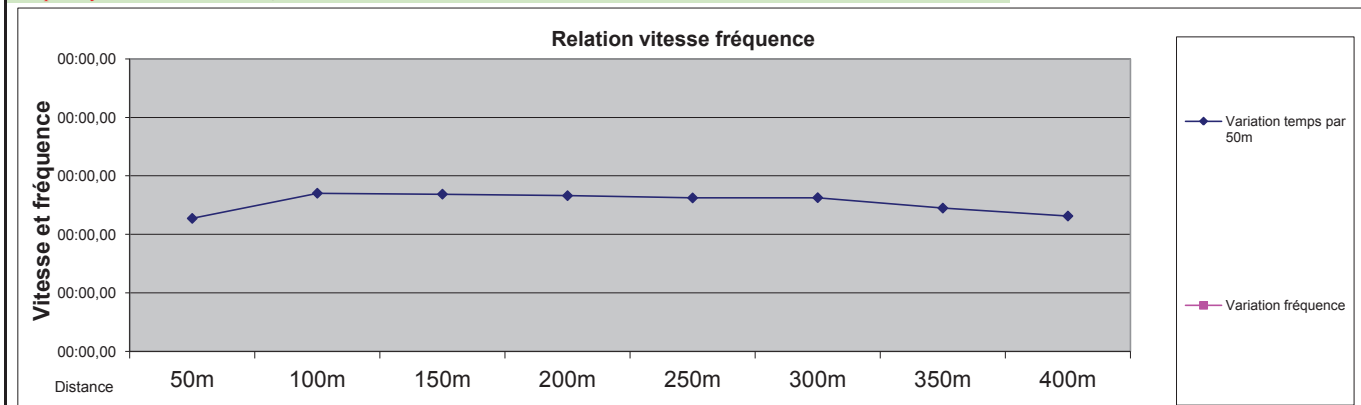
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,03	00:17,53	00:18,03	00:18,53	00:19,03	00:19,53	00:20,03	00:20,53	00:21,03	00:21,54	00:22,04	00:23,04
Temps moyen /50	00:32,05	00:35,06	00:36,06	00:37,06	00:38,06	00:39,06	00:40,07	00:41,07	00:42,07	00:43,07	00:44,07	00:46,08
Temps moyen/100m	01:04,11	01:10,12	01:12,12	01:14,12	01:16,13	01:18,13	01:20,13	01:22,14	01:24,14	01:26,14	01:28,15	01:32,15
Temps moyen/150m	01:36,16	01:45,17	01:48,18	01:51,18	01:54,19	01:57,19	02:00,20	02:03,20	02:06,21	02:09,21	02:12,22	02:18,23
Temps moyen/200m	02:08,21	02:20,23	02:24,24	02:28,25	02:32,25	02:36,26	02:40,27	02:44,27	02:48,28	02:52,29	02:56,29	03:04,31
Temps moyen/300m	03:12,32	03:30,35	03:36,36	03:42,37	03:48,38	03:54,39	04:00,40	04:06,41	04:12,42	04:18,43	04:24,44	04:36,46
Temps moyen/400m	04:16,43	04:40,47	04:48,48	04:56,49	05:04,51	05:12,52	05:20,53	05:28,55	05:36,56	05:44,57	05:52,59	06:08,61
Temps moyen/500m	05:20,53	05:50,58	06:00,60	06:10,62	06:20,63	06:30,65	06:40,67	06:50,68	07:00,70	07:10,72	07:20,73	07:40,77
Temps moyen/600m	06:24,64	07:00,70	07:12,72	07:24,74	07:36,76	07:48,78	08:00,80	08:12,82	08:24,84	08:36,86	08:48,88	09:12,92
Temps moyen/800m	08:32,85	09:20,93	09:36,96	09:52,99	10:09,01	10:25,04	10:41,07	10:57,09	11:13,12	11:29,15	11:45,17	12:17,23
Temps moyen/1000m	10:41,07	11:41,17	12:01,20	12:21,23	12:41,27	13:01,30	13:21,33	13:41,37	14:01,40	14:21,43	14:41,47	15:21,53
Temps moyen/1500m	16:01,60	17:31,75	18:01,80	18:31,85	19:01,90	19:31,95	20:02,00	20:32,05	21:02,10	21:32,15	22:02,20	23:02,30
Temps moyen/1500m	32:03,20	35:03,50	36:03,60	37:03,70	38:03,80	39:03,90	40:04,00	41:04,10	42:04,20	43:04,30	44:04,40	46:04,60

NOM	MEDINA							
PRENOM	ANTOINE							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	34,60	36,86	36,86	37,43	37,79	36,77	36,40	37,14
Temps de passage	00:34,60	01:11,46	01:48,32	02:25,75	03:03,54	03:40,31	04:16,71	04:53,85
Temps partiels	00:34,60	00:36,86	00:36,86	00:37,43	00:37,79	00:36,77	00:36,40	00:37,14
Vitesse Aérobic	03:42,11							
Temps moyen/50m	00:37,02							



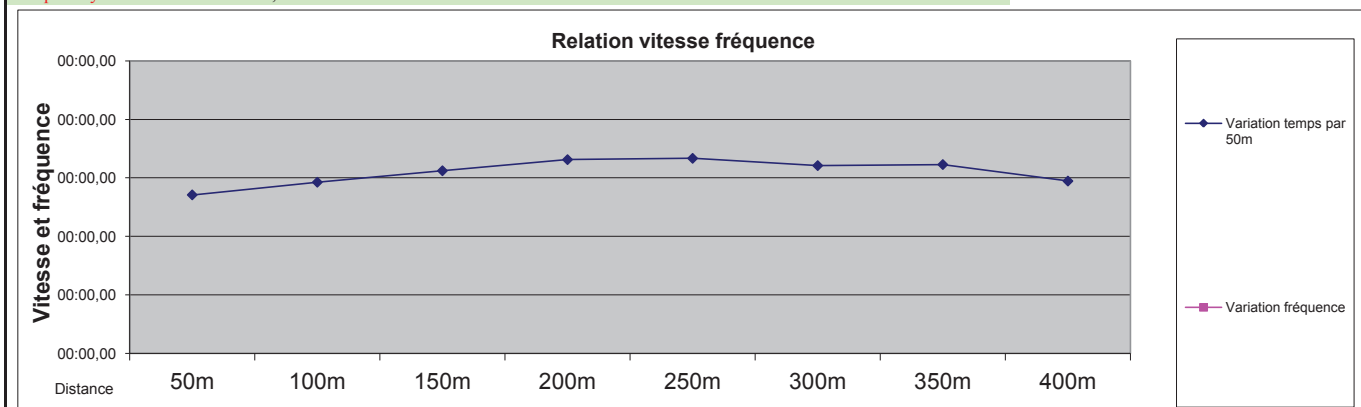
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,81	00:16,20	00:16,66	00:17,12	00:17,58	00:18,05	00:18,51	00:18,97	00:19,43	00:19,90	00:20,36	00:21,29
Temps moyen /50	00:29,61	00:32,39	00:33,32	00:34,24	00:35,17	00:36,09	00:37,02	00:37,94	00:38,87	00:39,79	00:40,72	00:42,57
Temps moyen/100m	00:59,23	01:04,78	01:06,63	01:08,48	01:10,33	01:12,19	01:14,04	01:15,89	01:17,74	01:19,59	01:21,44	01:25,14
Temps moyen/150m	01:28,84	01:37,17	01:39,95	01:42,73	01:45,50	01:48,28	01:51,05	01:53,83	01:56,61	01:59,38	02:02,16	02:07,71
Temps moyen/200m	01:58,46	02:09,56	02:13,27	02:16,97	02:20,67	02:24,37	02:28,07	02:31,78	02:35,48	02:39,18	02:42,88	02:50,28
Temps moyen/300m	02:57,69	03:14,35	03:19,90	03:25,45	03:31,00	03:36,56	03:42,11	03:47,66	03:53,22	03:58,77	04:04,32	04:15,43
Temps moyen/400m	03:56,92	04:19,13	04:26,53	04:33,94	04:41,34	04:48,74	04:56,15	05:03,55	05:10,95	05:18,36	05:25,76	05:40,57
Temps moyen/500m	04:56,15	05:23,91	05:33,16	05:42,42	05:51,67	06:00,93	06:10,18	06:19,44	06:28,69	06:37,95	06:47,20	07:05,71
Temps moyen/600m	05:55,38	06:28,69	06:39,80	06:50,90	07:02,01	07:13,11	07:24,22	07:35,33	07:46,43	07:57,54	08:08,64	08:30,85
Temps moyen/800m	07:53,83	08:38,26	08:53,06	09:07,87	09:22,68	09:37,49	09:52,29	10:07,10	10:21,91	10:36,72	10:51,52	11:21,14
Temps moyen/1000m	09:52,29	10:47,82	11:06,33	11:24,84	11:43,35	12:01,86	12:20,37	12:38,88	12:57,38	13:15,89	13:34,40	14:11,42
Temps moyen/1500m	14:48,44	16:11,73	16:39,49	17:07,26	17:35,02	18:02,79	18:30,55	18:58,31	19:26,08	19:53,84	20:21,61	21:17,13
Temps moyen/1500m	29:36,88	32:23,46	33:18,99	34:14,52	35:10,04	36:05,57	37:01,10	37:56,63	38:52,15	39:47,68	40:43,21	42:34,26

NOM	MOREL							
PRENOM	EVE							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	36,37	38,52	38,44	38,31	38,12	38,14	37,25	36,57
Temps de passage	00:36,37	01:14,89	01:53,33	02:31,64	03:09,76	03:47,90	04:25,15	05:01,72
Temps partiels	00:36,37	00:38,52	00:38,44	00:38,31	00:38,12	00:38,14	00:37,25	00:36,57
Vitesse Aérobic	03:48,78							
Temps moyen/50m	00:38,13							



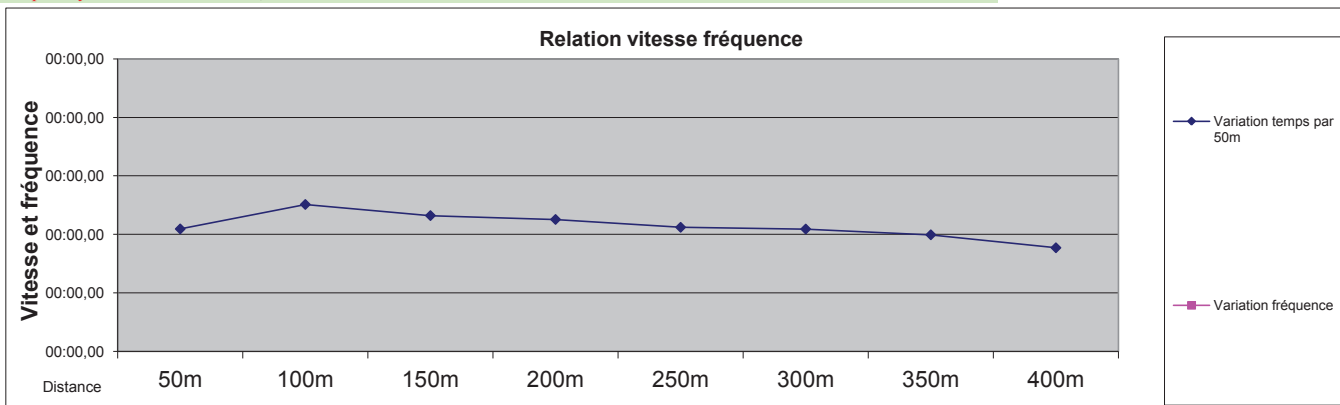
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,25	00:16,68	00:17,16	00:17,64	00:18,11	00:18,59	00:19,07	00:19,54	00:20,02	00:20,49	00:20,97	00:21,92
Temps moyen /50	00:30,50	00:33,36	00:34,32	00:35,27	00:36,22	00:37,18	00:38,13	00:39,08	00:40,04	00:40,99	00:41,94	00:43,85
Temps moyen/100m	01:01,01	01:06,73	01:08,63	01:10,54	01:12,45	01:14,35	01:16,26	01:18,17	01:20,07	01:21,98	01:23,89	01:27,70
Temps moyen/150m	01:31,51	01:40,09	01:42,95	01:45,81	01:48,67	01:51,53	01:54,39	01:57,25	02:00,11	02:02,97	02:05,83	02:11,55
Temps moyen/200m	02:02,02	02:13,46	02:17,27	02:21,08	02:24,89	02:28,71	02:32,52	02:36,33	02:40,15	02:43,96	02:47,77	02:55,40
Temps moyen/300m	03:03,02	03:20,18	03:25,90	03:31,62	03:37,34	03:43,06	03:48,78	03:54,50	04:00,22	04:05,94	04:11,66	04:23,10
Temps moyen/400m	04:04,03	04:26,91	04:34,54	04:42,16	04:49,79	04:57,41	05:05,04	05:12,67	05:20,29	05:27,92	05:35,54	05:50,80
Temps moyen/500m	05:05,04	05:33,64	05:43,17	05:52,70	06:02,24	06:11,77	06:21,30	06:30,83	06:40,37	06:49,90	06:59,43	07:18,49
Temps moyen/600m	06:06,05	06:40,36	06:51,80	07:03,24	07:14,68	07:26,12	07:37,56	07:49,00	08:00,44	08:11,88	08:23,32	08:46,19
Temps moyen/800m	08:08,06	08:53,82	09:09,07	09:24,32	09:39,58	09:54,83	10:10,08	10:25,33	10:40,58	10:55,84	11:11,09	11:41,59
Temps moyen/1000m	10:10,08	11:07,28	11:26,34	11:45,40	12:04,47	12:23,53	12:42,60	13:01,67	13:20,73	13:39,79	13:58,86	14:36,99
Temps moyen/1500m	15:15,12	16:40,91	17:09,51	17:38,11	18:06,70	18:35,30	19:03,90	19:32,50	20:01,10	20:29,69	20:58,29	21:55,48
Temps moyen/1500m	30:30,24	33:21,82	34:19,02	35:16,21	36:13,41	37:10,61	38:07,80	39:04,99	40:02,19	40:59,39	41:56,58	43:50,97

NOM	PAULET							
PRENOM	MATHILDE							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	38,55	39,63	40,61	41,56	41,67	41,05	41,14	39,73
Temps de passage	00:38,55	01:18,18	01:58,79	02:40,35	03:22,02	04:03,07	04:44,21	05:23,94
Temps partiels	00:38,55	00:39,63	00:40,61	00:41,56	00:41,67	00:41,05	00:41,14	00:39,73
Vitesse Aérobie	04:05,66							
Temps moyen/50m	00:40,94							



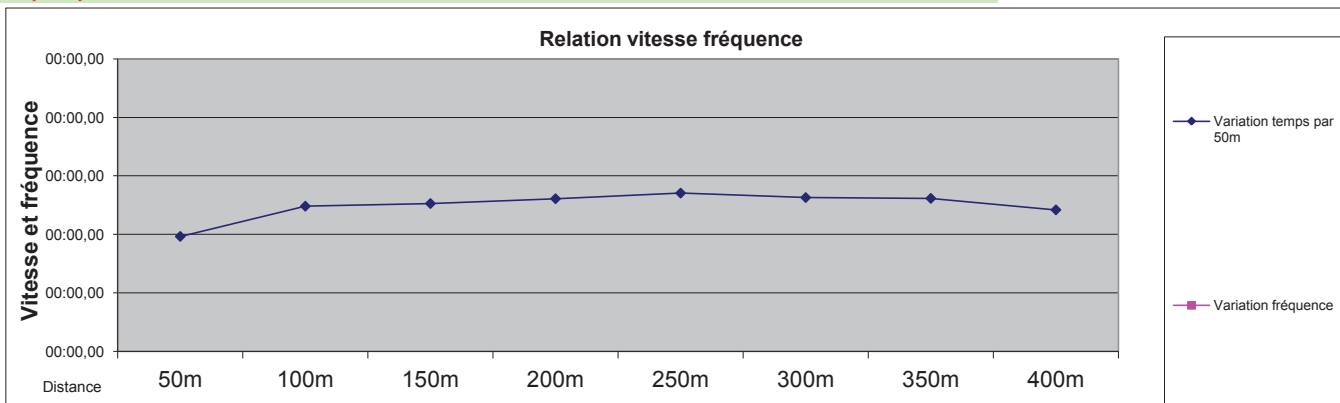
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,38	00:17,91	00:18,42	00:18,94	00:19,45	00:19,96	00:20,47	00:20,98	00:21,50	00:22,01	00:22,52	00:23,54
Temps moyen /50	00:32,75	00:35,83	00:36,85	00:37,87	00:38,90	00:39,92	00:40,94	00:41,97	00:42,99	00:44,01	00:45,04	00:47,08
Temps moyen/100m	01:05,51	01:11,65	01:13,70	01:15,75	01:17,79	01:19,84	01:21,89	01:23,93	01:25,98	01:28,03	01:30,08	01:34,17
Temps moyen/150m	01:38,26	01:47,48	01:50,55	01:53,62	01:56,69	01:59,76	02:02,83	02:05,90	02:08,97	02:12,04	02:15,11	02:21,25
Temps moyen/200m	02:11,02	02:23,30	02:27,40	02:31,49	02:35,58	02:39,68	02:43,77	02:47,87	02:51,96	02:56,06	03:00,15	03:08,34
Temps moyen/300m	03:16,53	03:34,95	03:41,09	03:47,24	03:53,38	03:59,52	04:05,66	04:11,80	04:17,94	04:24,08	04:30,23	04:42,51
Temps moyen/400m	04:22,04	04:46,60	04:54,79	05:02,98	05:11,17	05:19,36	05:27,55	05:35,74	05:43,92	05:52,11	06:00,30	06:16,68
Temps moyen/500m	05:27,55	05:58,25	06:08,49	06:18,73	06:28,96	06:39,20	06:49,43	06:59,67	07:09,91	07:20,14	07:30,38	07:50,85
Temps moyen/600m	06:33,06	07:09,91	07:22,19	07:34,47	07:46,75	07:59,04	08:11,32	08:23,60	08:35,89	08:48,17	09:00,45	09:25,02
Temps moyen/800m	08:44,07	09:33,21	09:49,58	10:05,96	10:22,34	10:38,72	10:55,09	11:11,47	11:27,85	11:44,23	12:00,60	12:33,36
Temps moyen/1000m	10:55,09	11:56,51	12:16,98	12:37,45	12:57,92	13:18,39	13:38,87	13:59,34	14:19,81	14:40,28	15:00,75	15:41,70
Temps moyen/1500m	16:22,64	17:54,76	18:25,47	18:56,18	19:26,88	19:57,59	20:28,30	20:59,01	21:29,72	22:00,42	22:31,13	23:32,55
Temps moyen/1500m	32:45,28	35:49,52	36:50,94	37:52,36	38:53,77	39:55,18	40:56,60	41:58,01	42:59,43	44:00,84	45:02,26	47:05,09

NOM	PERRIN							
PRENOM	LUCAS							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	35,47	37,56	36,61	36,28	35,61	35,46	34,97	33,86
Temps de passage	00:35,47	01:14,22	01:52,50	02:31,40	03:09,47	03:48,55	04:25,75	05:01,94
Temps partiels	00:35,47	00:38,75	00:38,28	00:38,90	00:38,07	00:39,08	00:37,20	00:36,19
Vitesse Aérobie	03:50,28							
Temps moyen/50m	00:38,38							



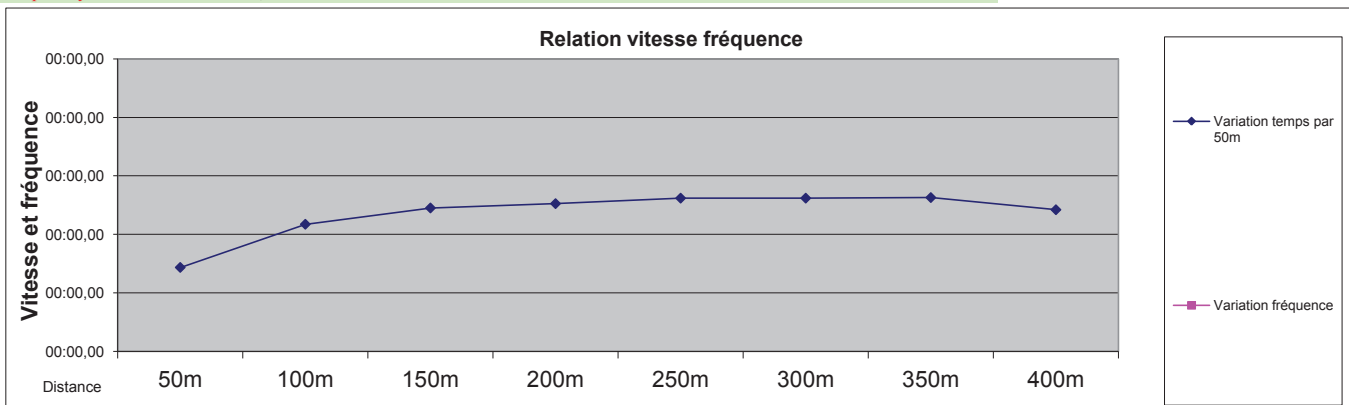
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,35	00:16,79	00:17,27	00:17,75	00:18,23	00:18,71	00:19,19	00:19,67	00:20,15	00:20,63	00:21,11	00:22,07
Temps moyen /50	00:30,70	00:33,58	00:34,54	00:35,50	00:36,46	00:37,42	00:38,38	00:39,34	00:40,30	00:41,26	00:42,22	00:44,14
Temps moyen/100m	01:01,41	01:07,16	01:09,08	01:11,00	01:12,92	01:14,84	01:16,76	01:18,68	01:20,60	01:22,52	01:24,44	01:28,27
Temps moyen/150m	01:32,11	01:40,75	01:43,63	01:46,50	01:49,38	01:52,26	01:55,14	01:58,02	02:00,90	02:03,78	02:06,65	02:12,41
Temps moyen/200m	02:02,82	02:14,33	02:18,17	02:22,01	02:25,84	02:29,68	02:33,52	02:37,36	02:41,20	02:45,03	02:48,87	02:56,55
Temps moyen/300m	03:04,22	03:21,49	03:27,25	03:33,01	03:38,77	03:44,52	03:50,28	03:56,04	04:01,79	04:07,55	04:13,31	04:24,82
Temps moyen/400m	04:05,63	04:28,66	04:36,34	04:44,01	04:51,69	04:59,36	05:07,04	05:14,72	05:22,39	05:30,07	05:37,74	05:53,10
Temps moyen/500m	05:07,04	05:35,82	05:45,42	05:55,02	06:04,61	06:14,20	06:23,80	06:33,39	06:42,99	06:52,58	07:02,18	07:21,37
Temps moyen/600m	06:08,45	06:42,99	06:54,50	07:06,02	07:17,53	07:29,05	07:40,56	07:52,07	08:03,59	08:15,10	08:26,62	08:49,64
Temps moyen/800m	08:11,26	08:57,32	09:12,67	09:28,02	09:43,38	09:58,73	10:14,08	10:29,43	10:44,78	11:00,14	11:15,49	11:46,19
Temps moyen/1000m	10:14,08	11:11,65	11:30,84	11:50,03	12:09,22	12:28,41	12:47,60	13:06,79	13:25,98	13:45,17	14:04,36	14:42,74
Temps moyen/1500m	15:21,12	16:47,47	17:16,26	17:45,05	18:13,83	18:42,62	19:11,40	19:40,18	20:08,97	20:37,75	21:06,54	22:04,11
Temps moyen/1500m	30:42,24	33:34,95	34:32,52	35:30,09	36:27,66	37:25,23	38:22,80	39:20,37	40:17,94	41:15,51	42:13,08	44:08,22

NOM	PETIT							
PRENOM	EMILIE							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	34,83	37,41	37,64	38,05	38,53	38,15	38,08	37,10
Temps de passage	00:34,83	01:12,24	01:49,88	02:27,93	03:06,46	03:44,61	04:22,69	04:59,79
Temps partiels	00:34,83	00:37,41	00:37,64	00:38,05	00:38,53	00:38,15	00:38,08	00:37,10
Vitesse Aérobie	03:47,86							
Temps moyen/50m	00:37,98							



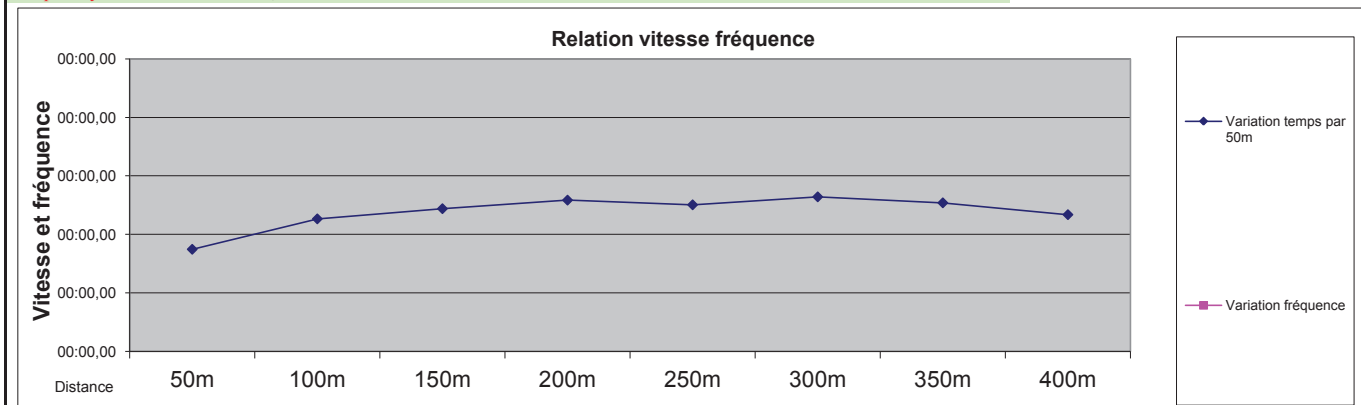
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,19	00:16,61	00:17,09	00:17,56	00:18,04	00:18,51	00:18,99	00:19,46	00:19,94	00:20,41	00:20,89	00:21,84
Temps moyen /50	00:30,38	00:33,23	00:34,18	00:35,13	00:36,08	00:37,03	00:37,98	00:38,93	00:39,88	00:40,82	00:41,77	00:43,67
Temps moyen/100m	01:00,76	01:06,46	01:08,36	01:10,26	01:12,16	01:14,05	01:15,95	01:17,85	01:19,75	01:21,65	01:23,55	01:27,35
Temps moyen/150m	01:31,14	01:39,69	01:42,54	01:45,39	01:48,23	01:51,08	01:53,93	01:56,78	01:59,63	02:02,47	02:05,32	02:11,02
Temps moyen/200m	02:01,53	02:12,92	02:16,72	02:20,51	02:24,31	02:28,11	02:31,91	02:35,70	02:39,50	02:43,30	02:47,10	02:54,69
Temps moyen/300m	03:02,29	03:19,38	03:25,07	03:30,77	03:36,47	03:42,16	03:47,86	03:53,56	03:59,25	04:04,95	04:10,65	04:22,04
Temps moyen/400m	04:03,05	04:25,84	04:33,43	04:41,03	04:48,62	04:56,22	05:03,81	05:11,41	05:19,00	05:26,60	05:34,19	05:49,39
Temps moyen/500m	05:03,81	05:32,30	05:41,79	05:51,28	06:00,78	06:10,27	06:19,77	06:29,26	06:38,76	06:48,25	06:57,74	07:16,73
Temps moyen/600m	06:04,58	06:38,76	06:50,15	07:01,54	07:12,93	07:24,33	07:35,72	07:47,11	07:58,51	08:09,90	08:21,29	08:44,08
Temps moyen/800m	08:06,10	08:51,67	09:06,86	09:22,05	09:37,25	09:52,44	10:07,63	10:22,82	10:38,01	10:53,20	11:08,39	11:38,77
Temps moyen/1000m	10:07,63	11:04,59	11:23,58	11:42,57	12:01,56	12:20,54	12:39,53	12:58,52	13:17,51	13:36,50	13:55,49	14:33,46
Temps moyen/1500m	15:11,44	16:36,89	17:05,37	17:33,85	18:02,33	18:30,82	18:59,30	19:27,78	19:56,26	20:24,75	20:53,23	21:50,19
Temps moyen/1500m	30:22,88	33:13,78	34:10,74	35:07,70	36:04,67	37:01,63	37:58,60	38:55,56	39:52,53	40:49,50	41:46,46	43:40,39

NOM	PIERRON								
PRENOM	LUCAS								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	32,18	35,87	37,26	37,63	38,10	38,10	38,15	37,11	
Temps de passage	00:32,18	01:08,05	01:45,31	02:22,94	03:01,04	03:39,14	04:17,29	04:54,40	
Temps partiels	00:32,18	00:35,87	00:37,26	00:37,63	00:38,10	00:38,10	00:38,15	00:37,11	
Vitesse Aérobie	03:45,11								
Temps moyen/50m	00:37,52								



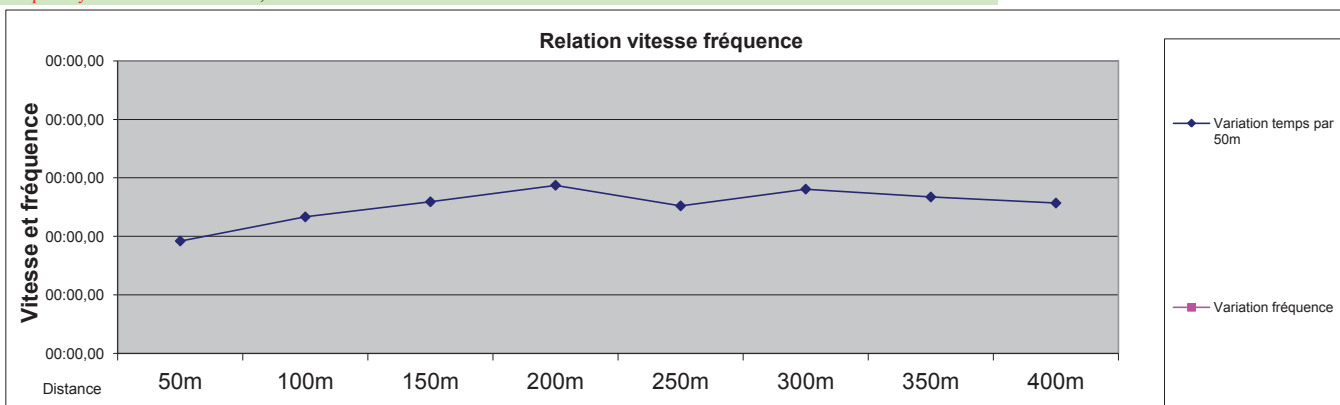
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,01	00:16,41	00:16,88	00:17,35	00:17,82	00:18,29	00:18,76	00:19,23	00:19,70	00:20,17	00:20,64	00:21,57
Temps moyen /50	00:30,01	00:32,83	00:33,77	00:34,70	00:35,64	00:36,58	00:37,52	00:38,46	00:39,39	00:40,33	00:41,27	00:43,15
Temps moyen/100m	01:00,03	01:05,66	01:07,53	01:09,41	01:11,28	01:13,16	01:15,04	01:16,91	01:18,79	01:20,66	01:22,54	01:26,29
Temps moyen/150m	01:30,04	01:38,49	01:41,30	01:44,11	01:46,93	01:49,74	01:52,55	01:55,37	01:58,18	02:01,00	02:03,81	02:09,44
Temps moyen/200m	02:00,06	02:11,31	02:15,07	02:18,82	02:22,57	02:26,32	02:30,07	02:33,83	02:37,58	02:41,33	02:45,08	02:52,58
Temps moyen/300m	03:00,09	03:16,97	03:22,60	03:28,23	03:33,85	03:39,48	03:45,11	03:50,74	03:56,37	04:01,99	04:07,62	04:18,88
Temps moyen/400m	04:00,12	04:22,63	04:30,13	04:37,64	04:45,14	04:52,64	05:00,15	05:07,65	05:15,15	05:22,66	05:30,16	05:45,17
Temps moyen/500m	05:00,15	05:28,29	05:37,66	05:47,04	05:56,42	06:05,80	06:15,18	06:24,56	06:33,94	06:43,32	06:52,70	07:11,46
Temps moyen/600m	06:00,18	06:33,94	06:45,20	06:56,45	07:07,71	07:18,96	07:30,22	07:41,48	07:52,73	08:03,99	08:15,24	08:37,75
Temps moyen/800m	08:00,23	08:45,26	09:00,26	09:15,27	09:30,28	09:45,29	10:00,29	10:15,30	10:30,31	10:45,32	11:00,32	11:30,34
Temps moyen/1000m	10:00,29	10:56,57	11:15,33	11:34,09	11:52,85	12:11,61	12:30,37	12:49,13	13:07,88	13:26,64	13:45,40	14:22,92
Temps moyen/1500m	15:00,44	16:24,86	16:52,99	17:21,13	17:49,27	18:17,41	18:45,55	19:13,69	19:41,83	20:09,97	20:38,10	21:34,38
Temps moyen/1500m	30:00,88	32:49,71	33:45,99	34:42,27	35:38,54	36:34,82	37:31,10	38:27,38	39:23,65	40:19,93	41:16,21	43:08,76

NOM	PERNOT								
PRENOM	LEA								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	33,73	36,33	37,20	37,93	37,53	38,21	37,70	36,69	
Temps de passage	00:33,73	01:10,06	01:47,26	02:25,19	03:02,72	03:40,93	04:18,63	04:55,32	
Temps partiels	00:33,73	00:36,33	00:37,20	00:37,93	00:37,53	00:38,21	00:37,70	00:36,69	
Vitesse Aérobie	03:44,90								
Temps moyen/50m	00:37,48								



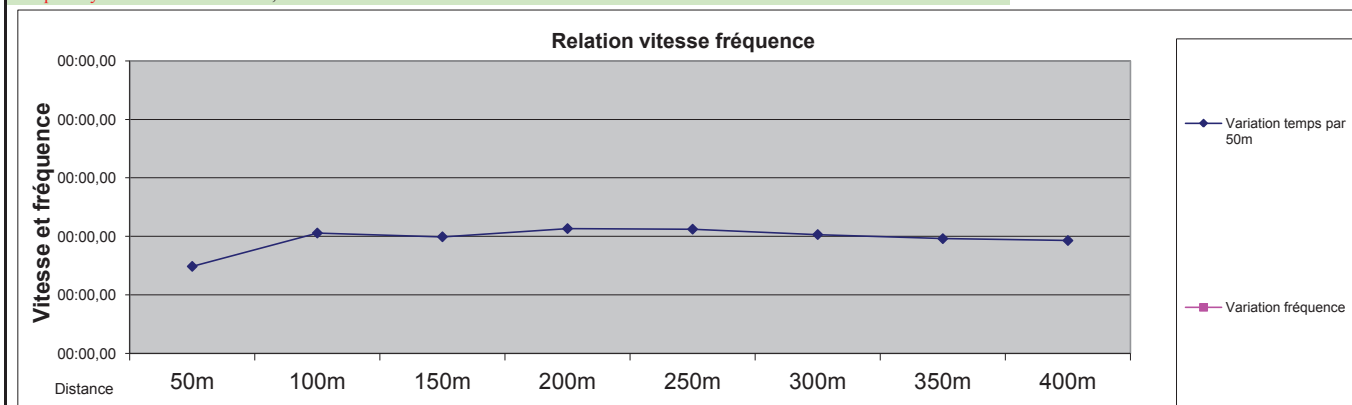
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,99	00:16,40	00:16,87	00:17,34	00:17,80	00:18,27	00:18,74	00:19,21	00:19,68	00:20,15	00:20,62	00:21,55
Temps moyen /50	00:29,99	00:32,80	00:33,73	00:34,67	00:35,61	00:36,55	00:37,48	00:38,42	00:39,36	00:40,29	00:41,23	00:43,11
Temps moyen/100m	00:59,97	01:05,60	01:07,47	01:09,34	01:11,22	01:13,09	01:14,97	01:16,84	01:18,72	01:20,59	01:22,46	01:26,21
Temps moyen/150m	01:29,96	01:38,39	01:41,20	01:44,02	01:46,83	01:49,64	01:52,45	01:55,26	01:58,07	02:00,88	02:03,70	02:09,32
Temps moyen/200m	01:59,95	02:11,19	02:14,94	02:18,69	02:22,44	02:26,18	02:29,93	02:33,68	02:37,43	02:41,18	02:44,93	02:52,42
Temps moyen/300m	02:59,92	03:16,79	03:22,41	03:28,03	03:33,65	03:39,28	03:44,90	03:50,52	03:56,14	04:01,77	04:07,39	04:18,63
Temps moyen/400m	03:59,89	04:22,38	04:29,88	04:37,38	04:44,87	04:52,37	04:59,87	05:07,36	05:14,86	05:22,36	05:29,85	05:44,85
Temps moyen/500m	04:59,87	05:27,98	05:37,35	05:46,72	05:56,09	06:05,46	06:14,83	06:24,20	06:33,58	06:42,95	06:52,32	07:11,06
Temps moyen/600m	05:59,84	06:33,58	06:44,82	06:56,07	07:07,31	07:18,56	07:29,80	07:41,04	07:52,29	08:03,53	08:14,78	08:37,27
Temps moyen/800m	07:59,79	08:44,77	08:59,76	09:14,75	09:29,75	09:44,74	09:59,73	10:14,73	10:29,72	10:44,71	10:59,71	11:29,69
Temps moyen/1000m	09:59,73	10:55,96	11:14,70	11:33,44	11:52,18	12:10,92	12:29,67	12:48,41	13:07,15	13:25,89	13:44,63	14:22,12
Temps moyen/1500m	14:59,60	16:23,94	16:52,05	17:20,16	17:48,27	18:16,39	18:44,50	19:12,61	19:40,73	20:08,84	20:36,95	21:33,17
Temps moyen/1500m	29:59,20	32:47,88	33:44,10	34:40,33	35:36,55	36:32,78	37:29,00	38:25,22	39:21,45	40:17,67	41:13,90	43:06,35

NOM	PRETOT							
PRENOM	CAMILLE							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	34,61	36,67	37,96	39,37	37,61	39,04	38,37	37,85
Temps de passage	00:34,61	01:11,28	01:49,24	02:28,61	03:06,22	03:45,26	04:23,63	05:01,48
Temps partiels	00:34,61	00:36,67	00:37,96	00:39,37	00:37,61	00:39,04	00:38,37	00:37,85
Vitesse Aérobie	03:49,02							
Temps moyen/50m	00:38,17							



	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,27	00:16,70	00:17,18	00:17,65	00:18,13	00:18,61	00:19,08	00:19,56	00:20,04	00:20,52	00:20,99	00:21,95
Temps moyen /50	00:30,54	00:33,40	00:34,35	00:35,31	00:36,26	00:37,22	00:38,17	00:39,12	00:40,08	00:41,03	00:41,99	00:43,90
Temps moyen/100m	01:01,07	01:06,80	01:08,71	01:10,61	01:12,52	01:14,43	01:16,34	01:18,25	01:20,16	01:22,07	01:23,97	01:27,79
Temps moyen/150m	01:31,61	01:40,20	01:43,06	01:45,92	01:48,78	01:51,65	01:54,51	01:57,37	02:00,24	02:03,10	02:05,96	02:11,69
Temps moyen/200m	02:02,14	02:13,59	02:17,41	02:21,23	02:25,05	02:28,86	02:32,68	02:36,50	02:40,31	02:44,13	02:47,95	02:55,58
Temps moyen/300m	03:03,22	03:20,39	03:26,12	03:31,84	03:37,57	03:43,29	03:49,02	03:54,75	04:00,47	04:06,20	04:11,92	04:23,37
Temps moyen/400m	04:04,29	04:27,19	04:34,82	04:42,46	04:50,09	04:57,73	05:05,36	05:12,99	05:20,63	05:28,26	05:35,90	05:51,16
Temps moyen/500m	05:05,36	05:33,99	05:43,53	05:53,07	06:02,62	06:12,16	06:21,70	06:31,24	06:40,79	06:50,33	06:59,87	07:18,95
Temps moyen/600m	06:06,43	06:40,79	06:52,24	07:03,69	07:15,14	07:26,59	07:38,04	07:49,49	08:00,94	08:12,39	08:23,84	08:46,75
Temps moyen/800m	08:08,58	08:54,38	09:09,65	09:24,92	09:40,18	09:55,45	10:10,72	10:25,99	10:41,26	10:56,52	11:11,79	11:42,33
Temps moyen/1000m	10:10,72	11:07,97	11:27,06	11:46,15	12:05,23	12:24,31	12:43,40	13:02,49	13:21,57	13:40,66	13:59,74	14:37,91
Temps moyen/1500m	15:16,08	16:41,96	17:10,59	17:39,22	18:07,85	18:36,47	19:05,10	19:33,73	20:02,35	20:30,98	20:59,61	21:56,86
Temps moyen/1500m	30:32,16	33:23,93	34:21,18	35:18,43	36:15,69	37:12,94	38:10,20	39:07,45	40:04,71	41:01,96	41:59,22	43:53,73

NOM	ROUBIOL							
PRENOM	TITOUAN							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	32,44	35,29	34,97	35,67	35,62	35,16	34,81	34,65
Temps de passage	00:32,44	01:07,73	01:42,70	02:18,37	02:53,99	03:29,15	04:03,96	04:38,61
Temps partiels	00:32,44	00:35,29	00:34,97	00:35,67	00:35,62	00:35,16	00:34,81	00:34,65
Vitesse Aérobie	03:31,52							
Temps moyen/50m	00:35,25							



	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,10	00:15,42	00:15,86	00:16,30	00:16,75	00:17,19	00:17,63	00:18,07	00:18,51	00:18,95	00:19,39	00:20,27
Temps moyen /50	00:28,20	00:30,85	00:31,73	00:32,61	00:33,49	00:34,37	00:35,25	00:36,13	00:37,02	00:37,90	00:38,78	00:40,54
Temps moyen/100m	00:56,41	01:01,69	01:03,46	01:05,22	01:06,98	01:08,74	01:10,51	01:12,27	01:14,03	01:15,79	01:17,56	01:21,08
Temps moyen/150m	01:24,61	01:32,54	01:35,18	01:37,83	01:40,47	01:43,12	01:45,76	01:48,40	01:51,05	01:53,69	01:56,34	02:01,62
Temps moyen/200m	01:52,81	02:03,39	02:06,91	02:10,44	02:13,96	02:17,49	02:21,01	02:24,54	02:28,06	02:31,59	02:35,11	02:42,17
Temps moyen/300m	02:49,22	03:05,08	03:10,37	03:15,66	03:20,94	03:26,23	03:31,52	03:36,81	03:42,10	03:47,38	03:52,67	04:03,25
Temps moyen/400m	03:45,62	04:06,77	04:13,82	04:20,87	04:27,93	04:34,98	04:42,03	04:49,08	04:56,13	05:03,18	05:10,23	05:24,33
Temps moyen/500m	04:42,03	05:08,47	05:17,28	05:26,09	05:34,91	05:43,72	05:52,53	06:01,35	06:10,16	06:18,97	06:27,79	06:45,41
Temps moyen/600m	05:38,43	06:10,16	06:20,74	06:31,31	06:41,89	06:52,46	07:03,04	07:13,62	07:24,19	07:34,77	07:45,34	08:06,50
Temps moyen/800m	07:31,24	08:13,55	08:27,65	08:41,75	08:55,85	09:09,95	09:24,05	09:38,15	09:52,26	10:06,36	10:20,46	10:48,66
Temps moyen/1000m	09:24,05	10:16,93	10:34,56	10:52,19	11:09,81	11:27,44	11:45,07	12:02,69	12:20,32	12:37,95	12:55,57	13:30,83
Temps moyen/1500m	14:06,08	15:25,40	15:51,84	16:18,28	16:44,72	17:11,16	17:37,60	18:04,04	18:30,48	18:56,92	19:23,36	20:16,24
Temps moyen/1500m	28:12,16	30:50,80	31:43,68	32:36,56	33:29,44	34:22,32	35:15,20	36:08,08	37:00,96	37:53,84	38:46,72	40:32,48

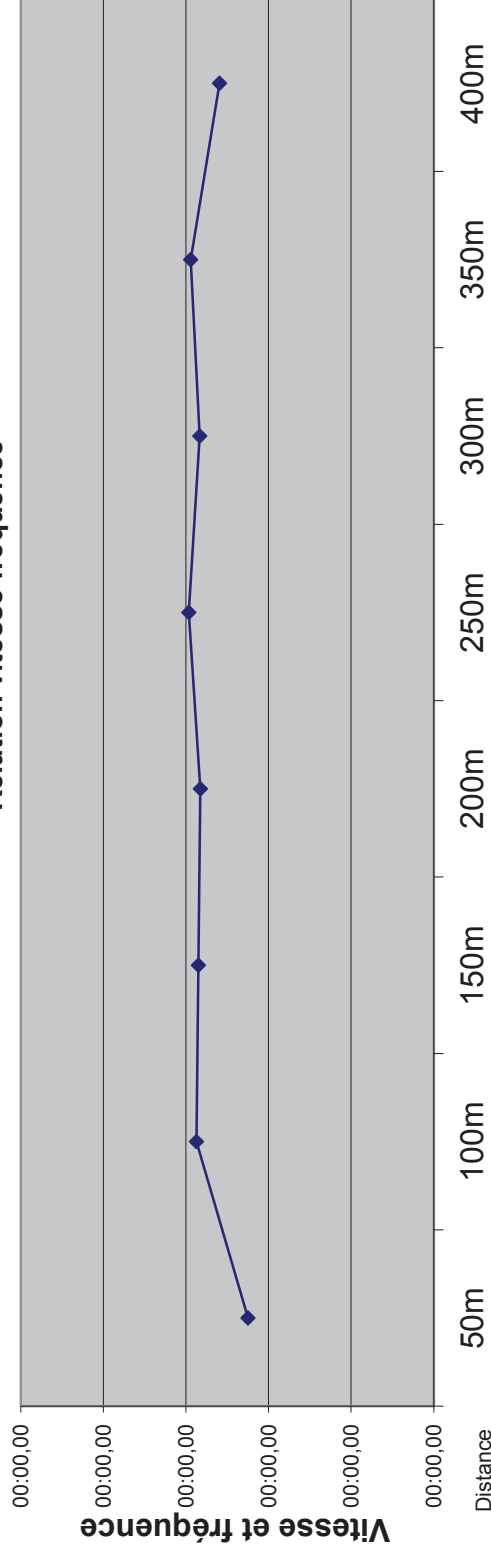
NOM SIMON

PRENOM CHARLOTTE

Date 12-janv-13

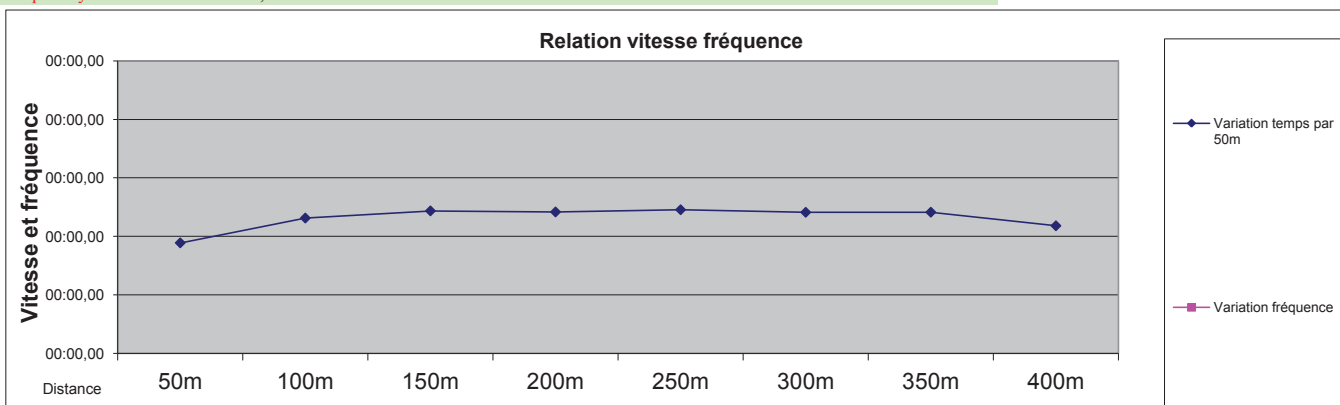
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	36,25	39,37	39,25	39,13	39,83	39,17	39,72	37,97
Temps de passage	00:36,25	01:15,62	01:54,87	02:34,00	03:13,83	03:53,00	04:32,72	05:10,69
Temps partiels	00:36,25	00:39,37	00:39,25	00:39,13	00:39,83	00:39,17	00:39,72	00:37,97
Vitesse Aérobic	03:56,47							
Temps moyen/50m	00:39,41							

Relation vitesse fréquence



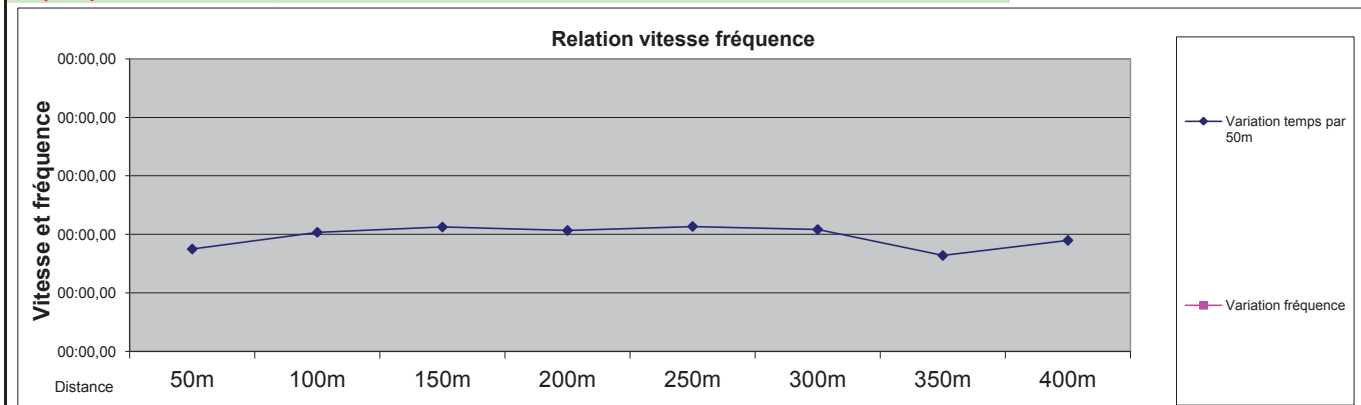
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,76	00:17,24	00:17,74	00:18,23	00:18,72	00:19,21	00:19,71	00:20,20	00:20,69	00:21,18	00:21,68	00:22,66
Temps moyen/50	00:31,53	00:34,49	00:35,47	00:36,46	00:37,44	00:38,43	00:39,41	00:40,40	00:41,38	00:42,37	00:43,35	00:45,32
Temps moyen/100m	01:03,06	01:08,97	01:10,94	01:12,91	01:14,88	01:16,85	01:18,82	01:20,79	01:22,76	01:24,74	01:26,71	01:30,65
Temps moyen/150m	01:34,59	01:43,46	01:46,41	01:49,37	01:52,32	01:55,28	01:58,24	02:01,19	02:04,15	02:07,10	02:10,06	02:15,97
Temps moyen/200m	02:06,12	02:17,94	02:21,88	02:25,82	02:29,76	02:33,71	02:37,65	02:41,59	02:45,53	02:49,47	02:53,41	03:01,29
Temps moyen/300m	03:09,18	03:26,91	03:32,82	03:38,73	03:44,65	03:50,56	03:56,47	04:02,38	04:08,29	04:14,21	04:20,12	04:31,94
Temps moyen/400m	04:12,23	04:35,88	04:43,76	04:51,65	04:59,53	05:07,41	05:15,29	05:23,18	05:31,06	05:38,94	05:46,82	06:02,59
Temps moyen/500m	05:15,29	05:44,85	05:54,71	06:04,56	06:14,41	06:24,26	06:34,12	06:43,97	06:53,82	07:03,68	07:13,53	07:33,23
Temps moyen/600m	06:18,35	06:53,82	07:05,65	07:17,47	07:29,29	07:41,12	07:52,94	08:04,76	08:16,59	08:28,41	08:40,23	09:03,88
Temps moyen/800m	08:24,47	09:11,76	09:27,53	09:43,29	09:59,06	10:14,82	10:30,59	10:46,35	11:02,12	11:17,88	11:33,65	12:05,17
Temps moyen/1000m	10:30,59	11:29,70	11:49,41	12:09,12	12:28,82	12:48,53	13:08,23	13:27,94	13:47,65	14:07,35	14:27,06	15:06,47
Temps moyen/1500m	15:45,88	17:14,56	17:44,12	18:13,67	18:43,23	19:12,79	19:42,35	20:11,91	20:41,47	21:11,03	21:40,59	22:39,70
Temps moyen/1500m	31:31,76	34:29,11	35:28,23	36:27,35	37:26,47	38:25,58	39:24,70	40:23,82	41:22,94	42:22,05	43:21,17	45:19,41

NOM	SYOUD								
PRENOM	JAOUAD								
Date	12 janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	34,45	36,57	37,18	37,09	37,28	37,06	37,07	35,91	
Temps de passage	00:34,45	01:11,02	01:48,20	02:25,29	03:02,57	03:39,63	04:16,70	04:52,61	
Temps partiels	00:34,45	00:36,57	00:37,18	00:37,09	00:37,28	00:37,06	00:37,07	00:35,91	
Vitesse Aérobie	03:42,25								
Temps moyen/50m	00:37,04								



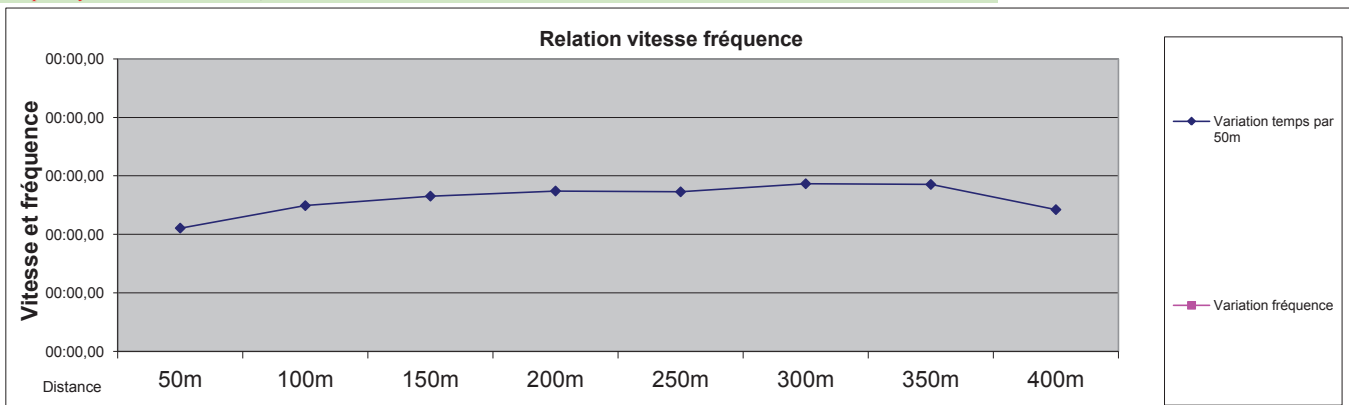
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,82	00:16,21	00:16,67	00:17,13	00:17,59	00:18,06	00:18,52	00:18,98	00:19,45	00:19,91	00:20,37	00:21,30
Temps moyen /50	00:29,63	00:32,41	00:33,34	00:34,26	00:35,19	00:36,12	00:37,04	00:37,97	00:38,89	00:39,82	00:40,75	00:42,60
Temps moyen/100m	00:59,27	01:04,82	01:06,67	01:08,53	01:10,38	01:12,23	01:14,08	01:15,94	01:17,79	01:19,64	01:21,49	01:25,20
Temps moyen/150m	01:28,90	01:37,23	01:40,01	01:42,79	01:45,57	01:48,35	01:51,12	01:53,90	01:56,68	01:59,46	02:02,24	02:07,79
Temps moyen/200m	01:58,53	02:09,65	02:13,35	02:17,05	02:20,76	02:24,46	02:28,17	02:31,87	02:35,57	02:39,28	02:42,98	02:50,39
Temps moyen/300m	02:57,80	03:14,47	03:20,02	03:25,58	03:31,14	03:36,69	03:42,25	03:47,81	03:53,36	03:58,92	04:04,48	04:15,59
Temps moyen/400m	03:57,07	04:19,29	04:26,70	04:34,11	04:41,52	04:48,92	04:56,33	05:03,74	05:11,15	05:18,56	05:25,97	05:40,78
Temps moyen/500m	04:56,33	05:24,11	05:33,37	05:42,64	05:51,90	06:01,16	06:10,42	06:19,68	06:28,94	06:38,20	06:47,46	07:05,98
Temps moyen/600m	05:55,60	06:28,94	06:40,05	06:51,16	07:02,27	07:13,39	07:24,50	07:35,61	07:46,72	07:57,84	08:08,95	08:31,17
Temps moyen/800m	07:54,13	08:38,58	08:53,40	09:08,22	09:23,03	09:37,85	09:52,67	10:07,48	10:22,30	10:37,12	10:51,93	11:21,57
Temps moyen/1000m	09:52,67	10:48,23	11:06,75	11:25,27	11:43,79	12:02,31	12:20,83	12:39,35	12:57,87	13:16,40	13:34,92	14:11,96
Temps moyen/1500m	14:49,00	16:12,34	16:40,12	17:07,91	17:35,69	18:03,47	18:31,25	18:59,03	19:26,81	19:54,59	20:22,38	21:17,94
Temps moyen/1500m	29:38,00	32:24,69	33:20,25	34:15,81	35:11,37	36:06,94	37:02,50	37:58,06	38:53,62	39:49,19	40:44,75	42:35,87

NOM	SINISCALCO								
PRENOM	TRISTAN								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	33,75	35,18	35,63	35,34	35,68	35,42	33,20	34,49	
Temps de passage	00:33,75	01:08,93	01:44,56	02:19,90	02:55,58	03:31,00	04:04,20	04:38,69	
Temps partiels	00:33,75	00:35,18	00:35,63	00:35,34	00:35,68	00:35,42	00:33,20	00:34,49	
Vitesse Aérobic	03:30,45								
Temps moyen/50m	00:35,07								



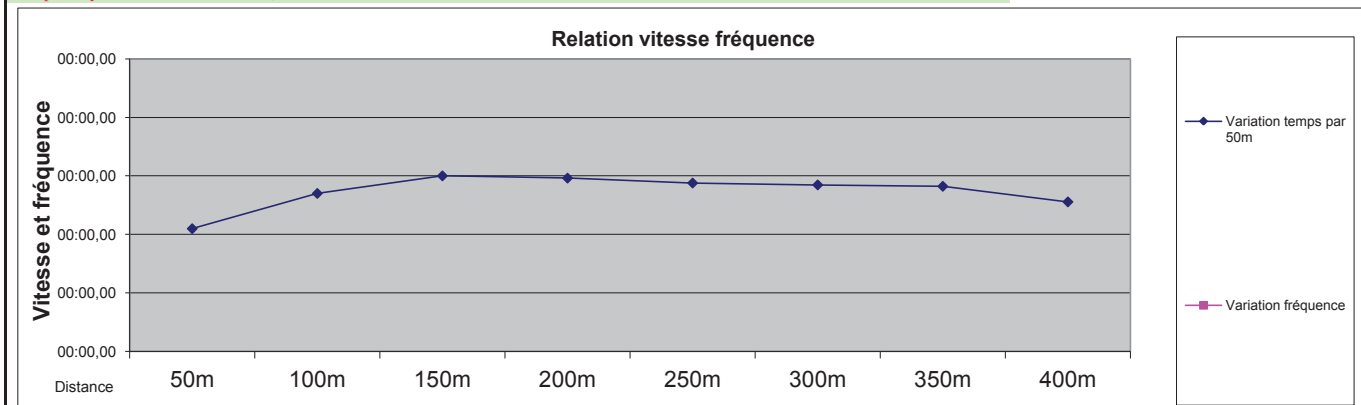
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:14,03	00:15,35	00:15,78	00:16,22	00:16,66	00:17,10	00:17,54	00:17,98	00:18,41	00:18,85	00:19,29	00:20,17
Temps moyen /50	00:28,06	00:30,69	00:31,57	00:32,44	00:33,32	00:34,20	00:35,07	00:35,95	00:36,83	00:37,71	00:38,58	00:40,34
Temps moyen/100m	00:56,12	01:01,38	01:03,14	01:04,89	01:06,64	01:08,40	01:10,15	01:11,90	01:13,66	01:15,41	01:17,17	01:20,67
Temps moyen/150m	01:24,18	01:32,07	01:34,70	01:37,33	01:39,96	01:42,59	01:45,23	01:47,86	01:50,49	01:53,12	01:55,75	02:01,01
Temps moyen/200m	01:52,24	02:02,76	02:06,27	02:09,78	02:13,29	02:16,79	02:20,30	02:23,81	02:27,32	02:30,82	02:34,33	02:41,34
Temps moyen/300m	02:48,36	03:04,14	03:09,41	03:14,67	03:19,93	03:25,19	03:30,45	03:35,71	03:40,97	03:46,23	03:51,50	04:02,02
Temps moyen/400m	03:44,48	04:05,52	04:12,54	04:19,56	04:26,57	04:33,58	04:40,60	04:47,62	04:54,63	05:01,64	05:08,66	05:22,69
Temps moyen/500m	04:40,60	05:06,91	05:15,68	05:24,44	05:33,21	05:41,98	05:50,75	05:59,52	06:08,29	06:17,06	06:25,83	06:43,36
Temps moyen/600m	05:36,72	06:08,29	06:18,81	06:29,33	06:39,86	06:50,38	07:00,90	07:11,42	07:21,95	07:32,47	07:42,99	08:04,04
Temps moyen/800m	07:28,96	08:11,05	08:25,08	08:39,11	08:53,14	09:07,17	09:21,20	09:35,23	09:49,26	10:03,29	10:17,32	10:45,38
Temps moyen/1000m	09:21,20	10:13,81	10:31,35	10:48,89	11:06,42	11:23,96	11:41,50	11:59,04	12:16,58	12:34,11	12:51,65	13:26,72
Temps moyen/1500m	14:01,80	15:20,72	15:47,03	16:13,33	16:39,64	17:05,94	17:32,25	17:58,56	18:24,86	18:51,17	19:17,48	20:10,09
Temps moyen/1500m	28:03,60	30:41,44	31:34,05	32:26,66	33:19,28	34:11,89	35:04,50	35:57,11	36:49,73	37:42,34	38:34,95	40:20,17

NOM	THEURIER								
PRENOM	AURELIE								
Date	12-janv-13								
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	
Temps partiels	35,54	37,46	38,27	38,71	38,64	39,33	39,27	37,12	
Temps de passage	00:35,54	01:13,00	01:51,27	02:29,98	03:08,62	03:47,95	04:27,22	05:04,34	
Temps partiels	00:35,54	00:37,46	00:38,27	00:38,71	00:38,64	00:39,33	00:39,27	00:37,12	
Vitesse Aérobie	03:51,68								
Temps moyen/50m	00:38,61								



	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,45	00:16,89	00:17,38	00:17,86	00:18,34	00:18,82	00:19,31	00:19,79	00:20,27	00:20,75	00:21,24	00:22,20
Temps moyen /50	00:30,89	00:33,79	00:34,75	00:35,72	00:36,68	00:37,65	00:38,61	00:39,58	00:40,54	00:41,51	00:42,47	00:44,41
Temps moyen/100m	01:01,78	01:07,57	01:09,50	01:11,43	01:13,37	01:15,30	01:17,23	01:19,16	01:21,09	01:23,02	01:24,95	01:28,81
Temps moyen/150m	01:32,67	01:41,36	01:44,26	01:47,15	01:50,05	01:52,94	01:55,84	01:58,74	02:01,63	02:04,53	02:07,42	02:13,22
Temps moyen/200m	02:03,56	02:15,15	02:19,01	02:22,87	02:26,73	02:30,59	02:34,45	02:38,31	02:42,18	02:46,04	02:49,90	02:57,62
Temps moyen/300m	03:05,34	03:22,72	03:28,51	03:34,30	03:40,10	03:45,89	03:51,68	03:57,47	04:03,26	04:09,06	04:14,85	04:26,43
Temps moyen/400m	04:07,13	04:30,29	04:38,02	04:45,74	04:53,46	05:01,18	05:08,91	05:16,63	05:24,35	05:32,07	05:39,80	05:55,24
Temps moyen/500m	05:08,91	05:37,87	05:47,52	05:57,17	06:06,83	06:16,48	06:26,13	06:35,79	06:45,44	06:55,09	07:04,75	07:24,05
Temps moyen/600m	06:10,69	06:45,44	06:57,02	07:08,61	07:20,19	07:31,78	07:43,36	07:54,94	08:06,53	08:18,11	08:29,70	08:52,86
Temps moyen/800m	08:14,25	09:00,59	09:16,03	09:31,48	09:46,92	10:02,37	10:17,81	10:33,26	10:48,70	11:04,15	11:19,59	11:50,49
Temps moyen/1000m	10:17,81	11:15,73	11:35,04	11:54,35	12:13,65	12:32,96	12:52,27	13:11,57	13:30,88	13:50,19	14:09,49	14:48,11
Temps moyen/1500m	15:26,72	16:53,60	17:22,56	17:51,52	18:20,48	18:49,44	19:18,40	19:47,36	20:16,32	20:45,28	21:14,24	22:12,16
Temps moyen/1500m	30:53,44	33:47,20	34:45,12	35:43,04	36:40,96	37:38,88	38:36,80	39:34,72	40:32,64	41:30,56	42:28,48	44:24,32

NOM	VINCENT							
PRENOM	ELISA							
Date	12-janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	35,49	38,50	40,00	39,81	39,39	39,23	39,11	37,78
Temps de passage	00:35,49	01:13,99	01:53,99	02:33,80	03:13,19	03:52,42	04:31,53	05:09,31
Temps partiels	00:35,49	00:38,50	00:40,00	00:39,81	00:39,39	00:39,23	00:39,11	00:37,78
Vitesse Aérobie	03:56,04							
Temps moyen/50m	00:39,34							



	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,74	00:17,21	00:17,70	00:18,19	00:18,69	00:19,18	00:19,67	00:20,16	00:20,65	00:21,15	00:21,64	00:22,62
Temps moyen /50	00:31,47	00:34,42	00:35,41	00:36,39	00:37,37	00:38,36	00:39,34	00:40,32	00:41,31	00:42,29	00:43,27	00:45,24
Temps moyen/100m	01:02,94	01:08,85	01:10,81	01:12,78	01:14,75	01:16,71	01:18,68	01:20,65	01:22,61	01:24,58	01:26,55	01:30,48
Temps moyen/150m	01:34,42	01:43,27	01:46,22	01:49,17	01:52,12	01:55,07	01:58,02	02:00,97	02:03,92	02:06,87	02:09,82	02:15,72
Temps moyen/200m	02:05,89	02:17,69	02:21,62	02:25,56	02:29,49	02:33,43	02:37,36	02:41,29	02:45,23	02:49,16	02:53,10	03:00,96
Temps moyen/300m	03:08,83	03:26,54	03:32,44	03:38,34	03:44,24	03:50,14	03:56,04	04:01,94	04:07,84	04:13,74	04:19,64	04:31,45
Temps moyen/400m	04:11,78	04:35,38	04:43,25	04:51,12	04:58,98	05:06,85	05:14,72	05:22,59	05:30,46	05:38,32	05:46,19	06:01,93
Temps moyen/500m	05:14,72	05:44,23	05:54,06	06:03,90	06:13,73	06:23,57	06:33,40	06:43,24	06:53,07	07:02,91	07:12,74	07:32,41
Temps moyen/600m	06:17,66	06:53,07	07:04,87	07:16,67	07:28,48	07:40,28	07:52,08	08:03,88	08:15,68	08:27,49	08:39,29	09:02,89
Temps moyen/800m	08:23,55	09:10,76	09:26,50	09:42,23	09:57,97	10:13,70	10:29,44	10:45,18	11:00,91	11:16,65	11:32,38	12:03,86
Temps moyen/1000m	10:29,44	11:28,45	11:48,12	12:07,79	12:27,46	12:47,13	13:06,80	13:26,47	13:46,14	14:05,81	14:25,48	15:04,82
Temps moyen/1500m	15:44,16	17:12,68	17:42,18	18:11,69	18:41,19	19:10,70	19:40,20	20:09,71	20:39,21	21:08,71	21:38,22	22:37,23
Temps moyen/1500m	31:28,32	34:25,35	35:24,36	36:23,37	37:22,38	38:21,39	39:20,40	40:19,41	41:18,42	42:17,43	43:16,44	45:14,46