
Regroupement

Collectif “Jeune”

Samedi 26 et dimanche 27 janvier 2013
Dijon

Listes des participants

Filles

DEVILLARD Alessandra (Montceau ON)
GAVIOLI Valentine (CN Chalon)
LAROCHE Marianne (Montchanin N)
POURENTRU Adelys (AS Tonnerre)
SIVIGNON Rafaëlle (Montceau ON)

Garçons

CASASREALES Tom (Montchanin N)
JODIN Mateo (A Dijon N)
LANDRE Mathys (Mâcon N)
MILLET Arthur (CN Chalon)
ROTHON Matthieu (A Dijon N)
SAINT GILLES Stevan (A Dijon N)



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 "Jeune" composé des nageuses et nageurs né(e)s en 2000 et 2001, répondant aux critères de sélection du collectif s'est regroupé à Dijon samedi 26 et dimanche 27 janvier 2013.

L'objectif de ce premier regroupement est de favoriser la notion de "collectif de Nageurs" visant à construire une équipe. Cette notion se crée dans le travail commun et l'échange lors des séances de natation et lors des activités annexes.

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 CREPS (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.

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

Le regroupement

L'objectif était d'évaluer ces jeunes Nageurs au niveau technique, physique, morpho-statique et mental afin de pallier à tout manque en vue de leur projet de carrière mais aussi pour favoriser un échange avec les entraîneurs des nageurs.

Ce regroupement était encadré par :

Solène RAY, entraîneur CNC

Jean-Marie COLOMBAT, entraîneur ADN

Benjamin CORNIER, entraîneur de Tonnerre, Johan LECLERC, entraîneur de La Charité et Maxime MANIEZ, entraîneur de Mâcon, invités en tant qu'entraîneurs d'une nageuse ou un nageur présent ont également participé à l'encadrement de ce groupe

Séverine ROSSET, CTS (coordination)

Le contenu du regroupement

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.

La dynamique de groupe a été extrêmement positive. Les nageuses et nageurs se sont comportés de manière exemplaire avec une motivation affichée et beaucoup d'entrain. Le niveau est homogène avec toutefois des individualités avec des qualités déjà très affichées.

En conclusion, l'enthousiasme et le sérieux ont marqué ce stage.

Cette action sera complétée par la participation du collectif au Meeting des Jeunes de Chalon sur Saône programmé le 31 mai, 1er et 2 juin 2013.

Planning

Samedi 26 janvier 2013

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

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

12h15 : Repas

13h30 : départ à la piscine à pied (5mn), échauffement à sec au bord du bassin

14h / 16h : séance de natation

Etirements

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

20h30 / 21h30 : activité encadrée en salle de réunion (jeu "times up")

22h : sommeil

Dimanche 27 janvier 2013

7h45 : petit-déjeuner

8h30 : départ à la piscine à pied (5mn), réveil musculaire au bord du bassin

9h / 11h : séance de natation

Etirements

11h15 : tests athlétiques en salle de musculation (TRA, GCA, GCP, GAB) et questionnaire de préparation mentale.

12h30 : repas

13h30 / 14h : explication des tests athlétiques et bilan du regroupement avec les nageurs

14h / 15h30 : tests athlétiques au gymnase du CREPS (AC, PMS, PMI, COU, ABD, VDEM)

Contenu des séances d'entraînement

Samedi 26 janvier

14h/16h - Bassin 25m

Objectif : technique et test 400m NL

4 200m

100 C / 200 C-D / 1004N

100 D / 200 C-D / 1004N

8 X 50 Jbes (D=1')

200 D

8 X 50 C Techn (R=explication) : 2 isolés / 2 25 godilles - 25 NC / 2 ratt cuisse et roulis / 2 25 C WP - 25NC

200 D pull

4 X 100 C perturbations (R=explication)

1.resp 3/5/7..

1.variation de cycle 3 lents – 3 vites

1.variation de prise d'appui bras tendu, fléchi, poings fermés

1. Dissociation des 2 trains

200 D

8X50 C (D=1') 4 amplitude / 4 progressif de 1 à 4

200 D

Test : 400m NL

600C/4N/D

Dimanche 27 janvier 2013

10h/12h - Bassin de 50m

Objectif :

- *travail technique*
- *test coulée passive*

3 800m

150 C / 1004N / 50 Pap Educ

150 C / 1004N / 50 Dos Educ

150 C / 1004N / 50 Brasse Educ

2 X 200 jbes Palmes 4 faces : 1 en battement et 1 en ondulations (R=20)

8 X 50 2 par nages, éduc et NC par 25m (R=explications)

2. Pap surf – vitesse 0

2. Essuie glace – opposition lent

2. tête hors de l'eau – 1 mvt + coulée

2. petit chien – grand chien

4 X 25 (2 cycles Pap + 2 Dos + 2 Brasse + 2 C) le plus vite et le plus loin (R=15)

100 souple

4 X 25 (2 cycles Pap + 2 Dos + 2 Brasse + 2 C) le plus vite et le plus loin (R=15)

100 souple

10 X 50 C (D=1') 5 pull aux chevilles / 5 pull aux cuisses alignement

Test Départ plongé coulée passive (temps aux 10m et longueur de coulée passive max)

4 X 150 (D=3') 1004N + 50 « spé » vite

2 X (200 NL pull + 100 jbes)

REGROUPEMENT COLLECTIF « JEUNE » 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(ses)
- ✓ 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 10

AC

Protocole :

On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. On déclenche le chronomètre dès que le nageur bouge.

Indications :

Le nageur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main.

Compétences :

Évaluation de la capacité à accélérer, décélérer, tourner dans diverses directions et courir sous divers angles.

Barème

	Filles (sec)	Garçons (sec)
5	Moins de 17	Moins de 15.2
4	17.9 à 17	16.1 à 15.2
3	21.7 à 18	18.1 à 16.2
2	23 à 21.8	18.3 à 18.2
1	Plus de 23.0	Plus de 18.3

ABD

Protocole :

Assis tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis (90°) et les pieds à plat sur le tapis. À 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 "Épuisement".

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

GCA

Protocole :

En appuis sur les avants bras et la pointe des orteils, le tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.

Indications :

Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serre les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, les fesses à la même hauteur que les épaules. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Plus les points d'appuis sont éloignés et plus l'exercice est difficile.

Compétence :

Sollicite la tonicité des abdominaux, la contraction des muscles du tronc et des épaules pour maintenir la fixation sur les coudes et la tonicité des muscles du dos et des jambes.

Barème

	Filles (sec)	Garçons (sec)
5	Plus de 90	Plus de 120
4	60 à 90	90 à 120
3	40 à 59	60 à 90
2	20 à 39	30 à 59
1	Moins de 20	Moins de 30

GCP**Protocole :**

En appuis sur les avants bras et les talons, le tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.

Indications :

Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serre les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, les fesses à la même hauteur que les épaules. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Plus les points d'appuis sont éloignés et plus l'exercice est difficile.

Compétence :

Sollicite la tonicité des abdominaux, la contraction des muscles du tronc et des épaules pour maintenir la fixation sur les coudes et la tonicité des muscles du dos et des jambes.

Barème

	Filles (sec)	Garçons (sec)
5	Plus de 90	Plus de 120
4	60 à 90	90 à 120
3	40 à 59	60 à 90
2	20 à 39	30 à 59
1	Moins de 20	Moins de 30

GAB

Protocole :

En appuis sur le coude et le bord externe du pied.

Indications :

Placer le coude à l'aplomb de l'épaule. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, décollé et aligné entre épaule et cheville. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Compétence :

Sollicite la tonicité des abdominaux, la contraction des muscles du tronc et des épaules pour maintenir la fixation sur les coudes et la tonicité des muscles du dos et des abducteurs.

Barème

	Filles (sec)	Garçons (sec)
5	Plus de 90	Plus de 120
4	60 à 90	90 à 120
3	40 à 59	60 à 90
2	20 à 39	30 à 59
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 (sec)	Garçons (sec)
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

VDEM

Protocole :

Débout avec 4 points d'appuis au sol, les mains alignées et les pieds décalés (position identique à celle sur le plot). Le nageur doit parcourir 10 mètres le plus rapidement possible.

Indications :

Le testeur démarre le chronomètre dès que le nageur se met en mouvement. Le temps est pris lorsque les épaules franchissent les 10m. Le temps intermédiaire est pris au 5m.

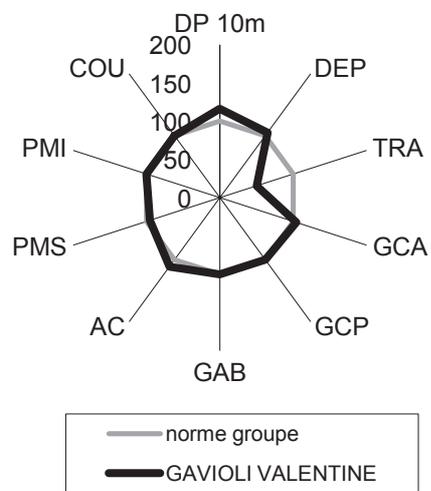
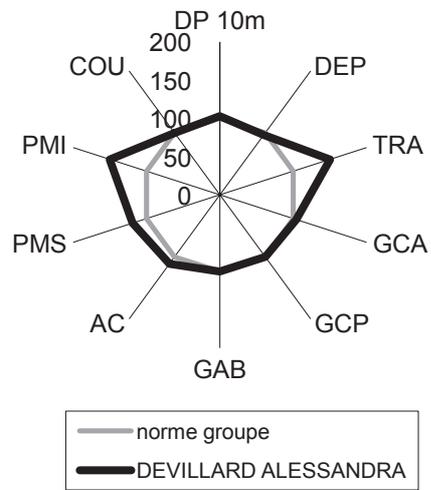
Compétence :

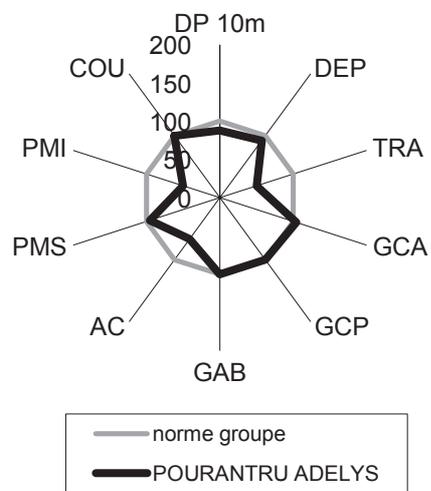
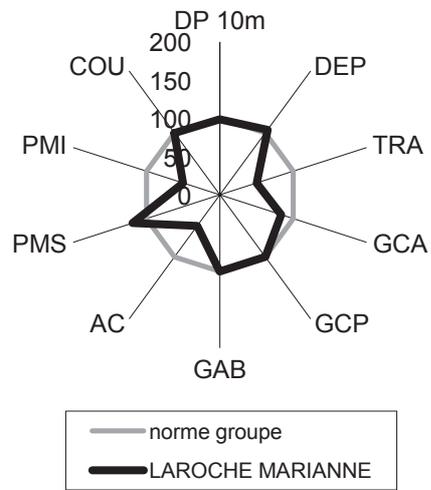
Vitesse de démarrage, vitesse gestuelle et explosivité

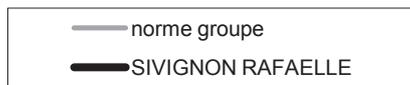
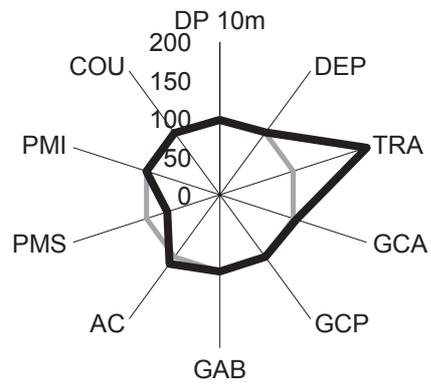
	Filles (sec)	Garçons (sec)
5	Moins de 1.15	Moins de 1.11
4	1.20 à 1.15	1.14 à 1.11
3	1.25 à 1.21	1.17 à 1.15
2	1.30 à 1.26	1.20 à 1.18
1	Plus de 1.30	Plus de 1.20

RESULTATS Filles

NAGEURS	DP 10m	DEP	TRA	GCA	GCP	GAB	AC	PMS	PMI	COU	VDEM	ABD
DEVILLARD ALESSANDRA	0:06,47	11,50	3,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,00	5,00	4,00	5,00
GAVIOLI VALENTINE	0:05,74	12,50	1,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	2,00	5,00	5,00	5,00
LAROCHE MARIANNE	0:06,75	12,50	1,00	4,00	5,00	5,00		5,00		5,00		5,00
POURANTRU ADELYS	0:07,57	11,00	1,00	5,00	5,00	5,00	3,00	4,00	1,00	5,00	4,00	4,00
SIVIGNON RAFAELLE	0:06,82	12,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,00	2,00	5,00	5,00	5,00
valeurs moyennes	0:06,67	11,90	2,00	4,80	5,00	5,00	4,50	4,20	2,00	5,00	4,50	4,80

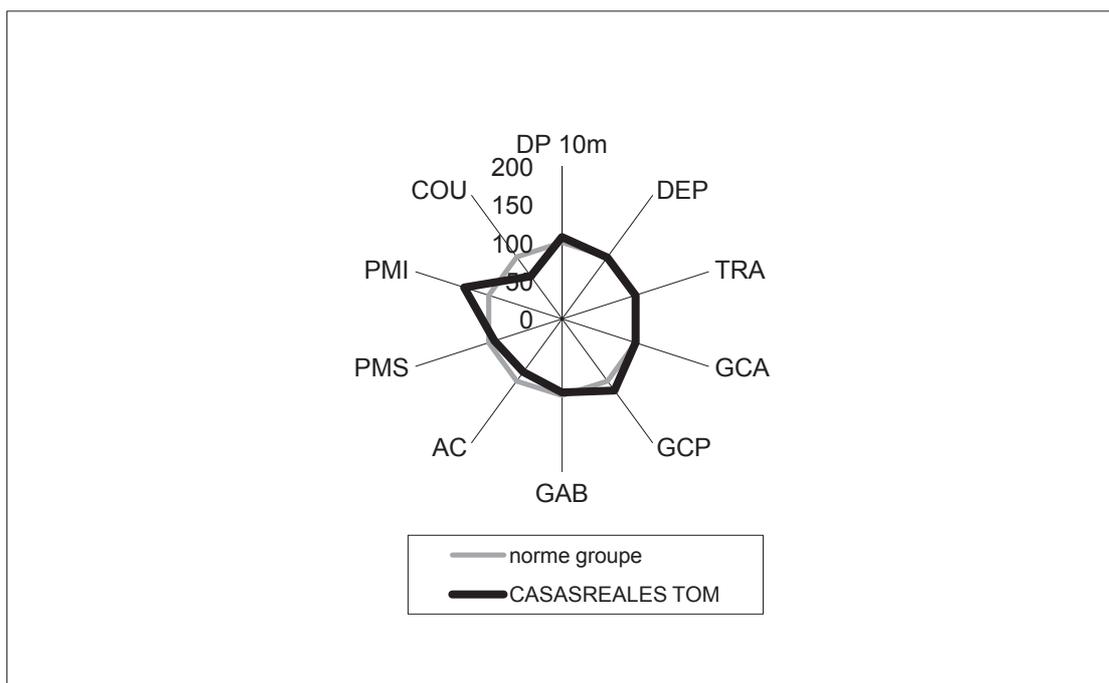


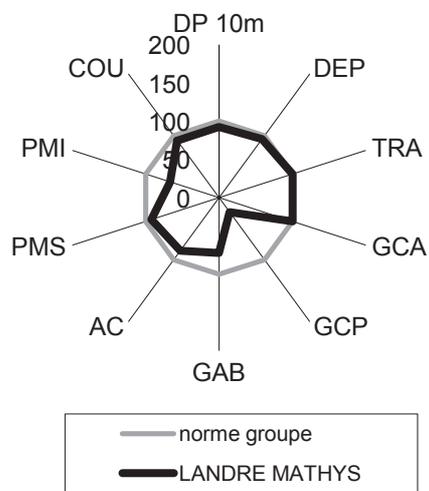
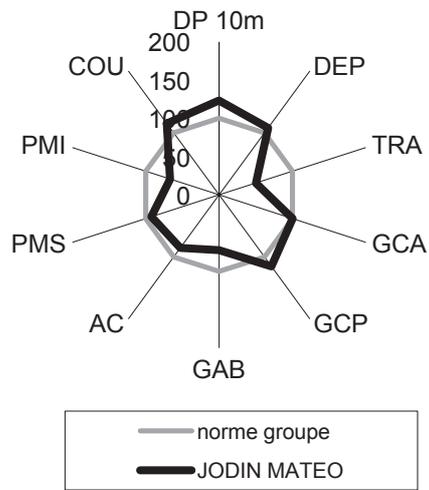


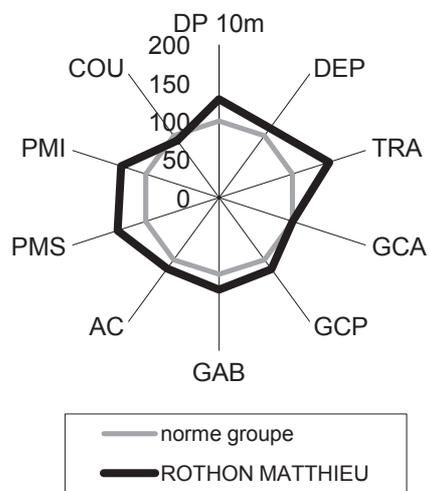
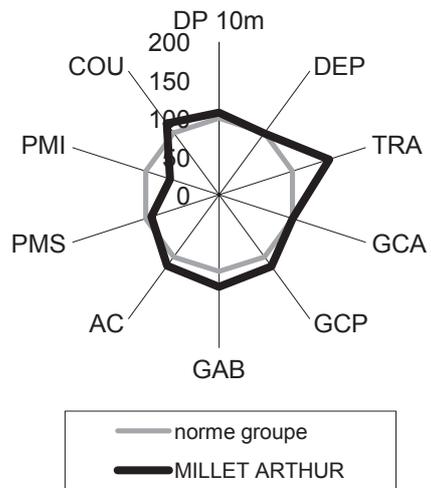


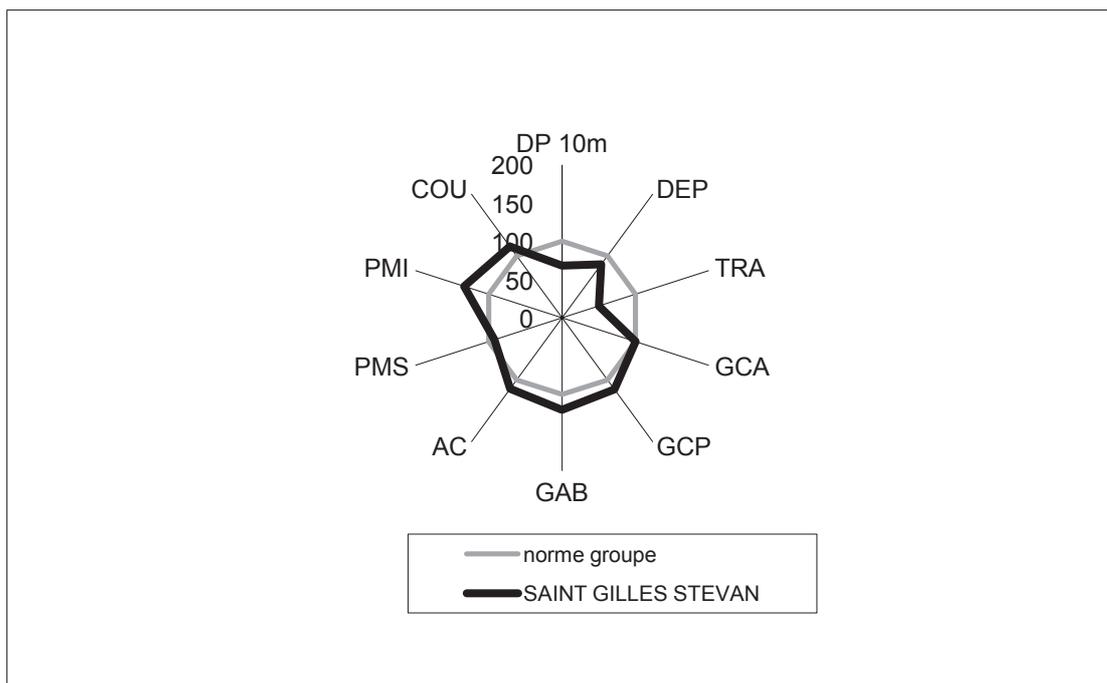
RESULTATS Garçons

NAGEURS	DP 10m	DEP	TRA	GCA	GCP	GAB	AC	PMS	PMI	COU	VDEM	ABD
CASASREALES TOM	0:06,42	11,50	2,00	5,00	5,00	4,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	2,00
JODIN MATEO	0:05,57	12,50	1,00	5,00	5,00	3,00	3,00	2,00	1,00	5,00	3,00	5,00
LANDRE MATHYS	0:07,41	11,00	2,00	5,00	1,00	3,00	3,00	2,00	1,00	4,00	4,00	2,00
MILLET ARTHUR	0:06,40	11,50	3,00	5,00	5,00	5,00	4,00	2,00	1,00	5,00	5,00	3,00
ROTHON MATTHIEU	0:05,34	13,00	3,00	5,00	5,00	5,00	4,00	3,00	2,00	4,00	4,00	5,00
SAINT GILLES STEVAN	0:10,07	10,00	1,00	5,00	5,00	5,00	4,00	2,00	2,00	5,00	4,00	5,00
valeurs moyennes	0:06,87	11,58	2,00	5,00	4,33	4,17	3,50	2,17	1,50	4,33	4,00	3,67









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

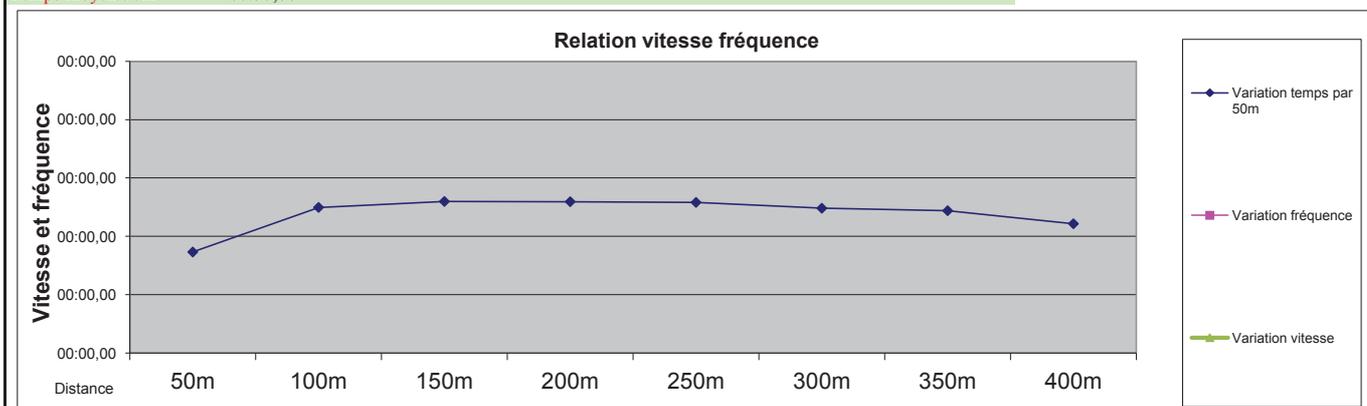
peut aujourd'hui se faire qu'à la condition de réunir l'ensemble des qualités et compétences suivantes :

- ✓ **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.

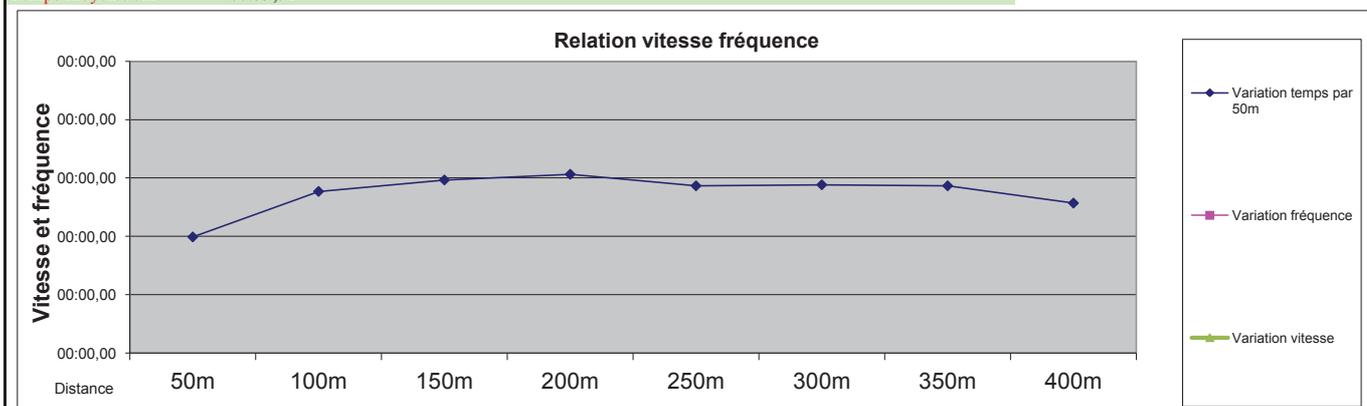
La capacité des nageurs à s'impliquer à 100% et à donner le meilleur d'eux-mêmes lors du protocole sont ceux-là seuls à réussir ce test caché.

NOM	DEVILLARD							
PRENOM	ALESSANDRA							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	33,66	37,48	37,99	37,97	37,91	37,41	37,20	36,08
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:33,66	01:11,14	01:49,13	02:27,10	03:05,01	03:42,42	04:19,62	04:55,70
Temps partiels	00:33,66	00:37,48	00:37,99	00:37,97	00:37,91	00:37,41	00:37,20	00:36,08
Vitesse Aérobie	03:45,96							
Temps moyen/50m	00:37,66							



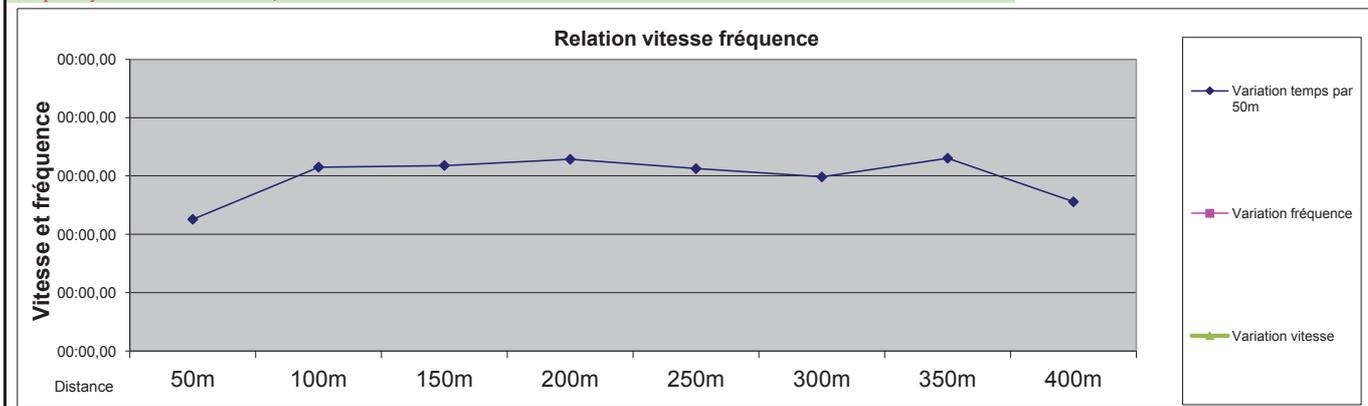
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,06	00:16,48	00:16,95	00:17,42	00:17,89	00:18,36	00:18,83	00:19,30	00:19,77	00:20,24	00:20,71	00:21,65
Temps moyen /50	00:30,13	00:32,95	00:33,89	00:34,84	00:35,78	00:36,72	00:37,66	00:38,60	00:39,54	00:40,48	00:41,43	00:43,31
Temps moyen/100m	01:00,26	01:05,91	01:07,79	01:09,67	01:11,55	01:13,44	01:15,32	01:17,20	01:19,09	01:20,97	01:22,85	01:26,62
Temps moyen/150m	01:30,38	01:38,86	01:41,68	01:44,51	01:47,33	01:50,16	01:52,98	01:55,80	01:58,63	02:01,45	02:04,28	02:09,93
Temps moyen/200m	02:00,51	02:11,81	02:15,58	02:19,34	02:23,11	02:26,87	02:30,64	02:34,41	02:38,17	02:41,94	02:45,70	02:53,24
Temps moyen/300m	03:00,77	03:17,71	03:23,36	03:29,01	03:34,66	03:40,31	03:45,96	03:51,61	03:57,26	04:02,91	04:08,56	04:19,85
Temps moyen/400m	04:01,02	04:23,62	04:31,15	04:38,68	04:46,22	04:53,75	05:01,28	05:08,81	05:16,34	05:23,88	05:31,41	05:46,47
Temps moyen/500m	05:01,28	05:29,52	05:38,94	05:48,35	05:57,77	06:07,19	06:16,60	06:26,01	06:35,43	06:44,84	06:54,26	07:13,09
Temps moyen/600m	06:01,54	06:35,43	06:46,73	06:58,03	07:09,32	07:20,62	07:31,92	07:43,22	07:54,52	08:05,81	08:17,11	08:39,71
Temps moyen/800m	08:02,05	08:47,24	09:02,30	09:17,37	09:32,43	09:47,50	10:02,56	10:17,62	10:32,69	10:47,75	11:02,82	11:32,94
Temps moyen/1000m	10:02,56	10:59,05	11:17,88	11:36,71	11:55,54	12:14,37	12:33,20	12:52,03	13:10,86	13:29,69	13:48,52	14:26,18
Temps moyen/1500m	15:03,84	16:28,57	16:56,82	17:25,07	17:53,31	18:21,55	18:49,80	19:18,04	19:46,29	20:14,53	20:42,78	21:39,27
Temps moyen/1500m	30:07,68	32:57,15	33:53,64	34:50,13	35:46,62	36:43,11	37:39,60	38:36,09	39:32,58	40:29,07	41:25,56	43:18,54

NOM	GAVIOLI							
PRENOM	VALENTINE							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	34,95	38,85	39,83	40,32	39,33	39,42	39,33	37,85
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:34,95	01:13,80	01:53,63	02:33,95	03:13,28	03:52,70	04:32,03	05:09,88
Temps partiels	00:34,95	00:38,85	00:39,83	00:40,32	00:39,33	00:39,42	00:39,33	00:37,85
Vitesse Aérobie	03:57,08							
Temps moyen/50m	00:39,51							



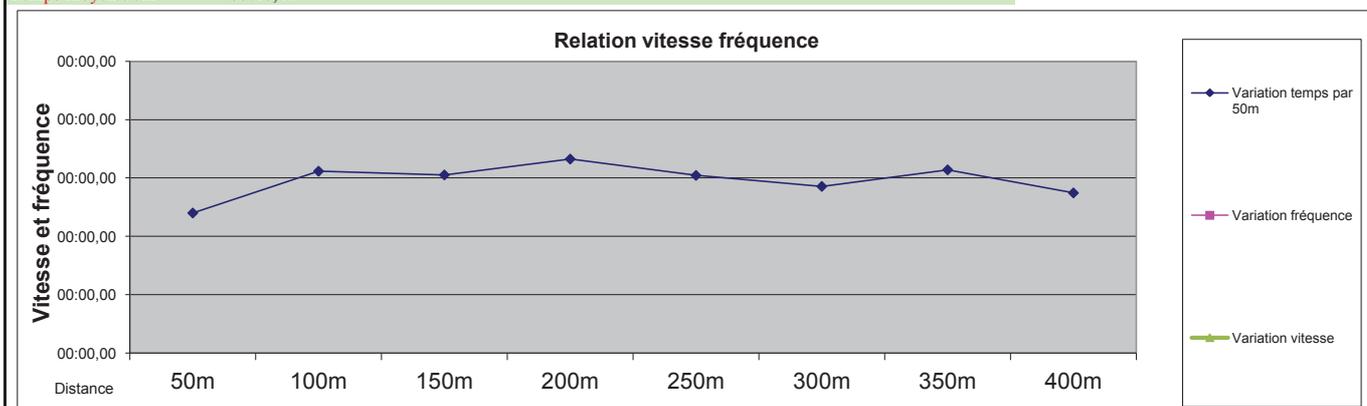
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,81	00:17,29	00:17,78	00:18,27	00:18,77	00:19,26	00:19,76	00:20,25	00:20,74	00:21,24	00:21,73	00:22,72
Temps moyen /50	00:31,61	00:34,57	00:35,56	00:36,55	00:37,54	00:38,53	00:39,51	00:40,50	00:41,49	00:42,48	00:43,46	00:45,44
Temps moyen/100m	01:03,22	01:09,15	01:11,12	01:13,10	01:15,08	01:17,05	01:19,03	01:21,00	01:22,98	01:24,95	01:26,93	01:30,88
Temps moyen/150m	01:34,83	01:43,72	01:46,69	01:49,65	01:52,61	01:55,58	01:58,54	02:01,50	02:04,47	02:07,43	02:10,39	02:16,32
Temps moyen/200m	02:06,44	02:18,30	02:22,25	02:26,20	02:30,15	02:34,10	02:38,05	02:42,00	02:45,96	02:49,91	02:53,86	03:01,76
Temps moyen/300m	03:09,66	03:27,45	03:33,37	03:39,30	03:45,23	03:51,15	03:57,08	04:03,01	04:08,93	04:14,86	04:20,79	04:32,64
Temps moyen/400m	04:12,89	04:36,59	04:44,50	04:52,40	05:00,30	05:08,20	05:16,11	05:24,01	05:31,91	05:39,81	05:47,72	06:03,52
Temps moyen/500m	05:16,11	05:45,74	05:55,62	06:05,50	06:15,38	06:25,26	06:35,13	06:45,01	06:54,89	07:04,77	07:14,65	07:34,40
Temps moyen/600m	06:19,33	06:54,89	07:06,74	07:18,60	07:30,45	07:42,31	07:54,16	08:06,01	08:17,87	08:29,72	08:41,58	09:05,28
Temps moyen/800m	08:25,77	09:13,19	09:28,99	09:44,80	10:00,60	10:16,41	10:32,21	10:48,02	11:03,82	11:19,63	11:35,43	12:07,05
Temps moyen/1000m	10:32,21	11:31,48	11:51,24	12:11,00	12:30,75	12:50,51	13:10,27	13:30,02	13:49,78	14:09,54	14:29,29	15:08,81
Temps moyen/1500m	15:48,32	17:17,23	17:46,86	18:16,50	18:46,13	19:15,77	19:45,40	20:15,04	20:44,67	21:14,31	21:43,94	22:43,21
Temps moyen/1500m	31:36,64	34:34,45	35:33,72	36:32,99	37:32,26	38:31,53	39:30,80	40:30,07	41:29,34	42:28,61	43:27,88	45:26,42

NOM	POURANTRU							
PRENOM	ADELYS							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	36,29	40,76	40,90	41,43	40,63	39,92	41,52	37,79
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:36,29	01:17,05	01:57,95	02:39,38	03:20,01	03:59,93	04:41,45	05:19,24
Temps partiels	00:36,29	00:40,76	00:40,90	00:41,43	00:40,63	00:39,92	00:41,52	00:37,79
Vitesse Aérobie	04:05,16							
Temps moyen/50m	00:40,86							



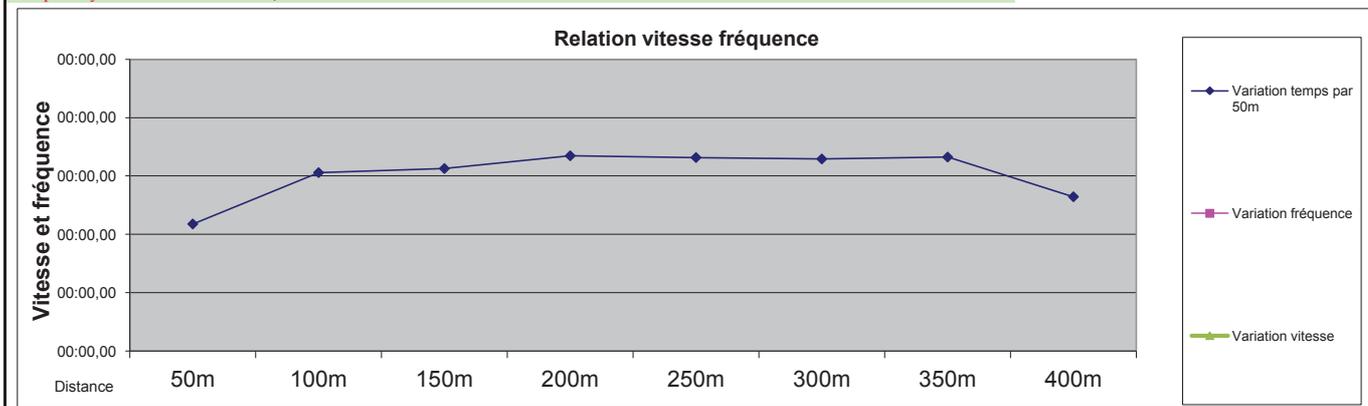
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,34	00:17,88	00:18,39	00:18,90	00:19,41	00:19,92	00:20,43	00:20,94	00:21,45	00:21,96	00:22,47	00:23,49
Temps moyen /50	00:32,69	00:35,75	00:36,77	00:37,80	00:38,82	00:39,84	00:40,86	00:41,88	00:42,90	00:43,92	00:44,95	00:46,99
Temps moyen/100m	01:05,38	01:11,50	01:13,55	01:15,59	01:17,63	01:19,68	01:21,72	01:23,76	01:25,81	01:27,85	01:29,89	01:33,98
Temps moyen/150m	01:38,06	01:47,26	01:50,32	01:53,39	01:56,45	01:59,52	02:02,58	02:05,64	02:08,71	02:11,77	02:14,84	02:20,97
Temps moyen/200m	02:10,75	02:23,01	02:27,10	02:31,18	02:35,27	02:39,35	02:43,44	02:47,53	02:51,61	02:55,70	02:59,78	03:07,96
Temps moyen/300m	03:16,13	03:34,52	03:40,64	03:46,77	03:52,90	03:59,03	04:05,16	04:11,29	04:17,42	04:23,55	04:29,68	04:41,93
Temps moyen/400m	04:21,50	04:46,02	04:54,19	05:02,36	05:10,54	05:18,71	05:26,88	05:35,05	05:43,22	05:51,40	05:59,57	06:15,91
Temps moyen/500m	05:26,88	05:57,53	06:07,74	06:17,96	06:28,17	06:38,39	06:48,60	06:58,81	07:09,03	07:19,25	07:29,46	07:49,89
Temps moyen/600m	06:32,26	07:09,03	07:21,29	07:33,55	07:45,80	07:58,06	08:10,32	08:22,58	08:34,84	08:47,09	08:59,35	09:23,87
Temps moyen/800m	08:43,01	09:32,04	09:48,38	10:04,73	10:21,07	10:37,42	10:53,76	11:10,10	11:26,45	11:42,79	11:59,14	12:31,82
Temps moyen/1000m	10:53,76	11:55,05	12:15,48	12:35,91	12:56,34	13:16,77	13:37,20	13:57,63	14:18,06	14:38,49	14:58,92	15:39,78
Temps moyen/1500m	16:20,64	17:52,57	18:23,22	18:53,87	19:24,51	19:55,16	20:25,80	20:56,44	21:27,09	21:57,74	22:28,38	23:29,67
Temps moyen/1500m	32:41,28	35:45,15	36:46,44	37:47,73	38:49,02	39:50,31	40:51,60	41:52,89	42:54,18	43:55,47	44:56,76	46:59,34

NOM	SIVIGNON							
PRENOM	RAFAELLE							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	37,00	40,58	40,26	41,62	40,22	39,28	40,70	38,72
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:37,00	01:17,58	01:57,84	02:39,46	03:19,68	03:58,96	04:39,66	05:18,38
Temps partiels	00:37,00	00:40,58	00:40,26	00:41,62	00:40,22	00:39,28	00:40,70	00:38,72
Vitesse Aérobie	04:02,66							
Temps moyen/50m	00:40,44							



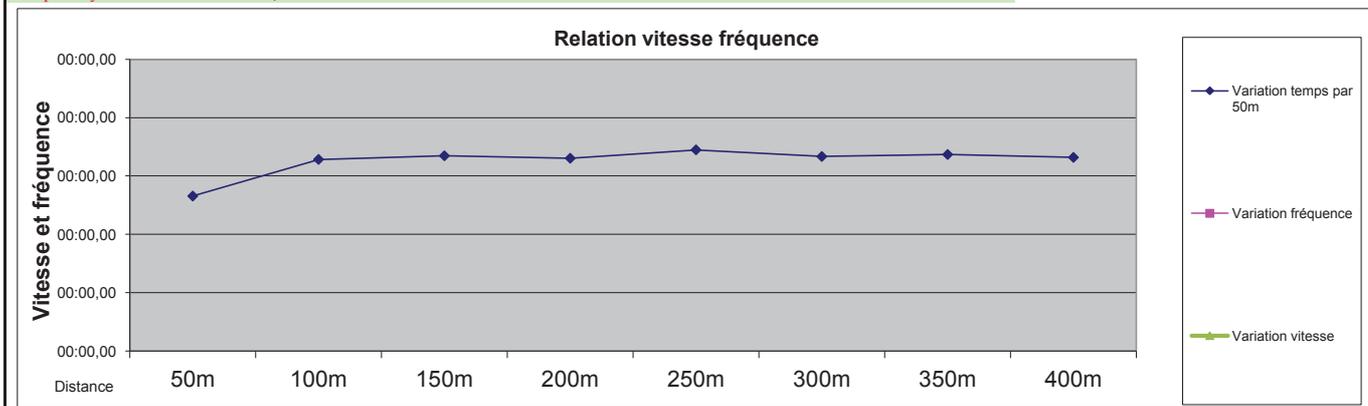
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,18	00:17,69	00:18,20	00:18,71	00:19,21	00:19,72	00:20,22	00:20,73	00:21,23	00:21,74	00:22,24	00:23,25
Temps moyen /50	00:32,35	00:35,39	00:36,40	00:37,41	00:38,42	00:39,43	00:40,44	00:41,45	00:42,47	00:43,48	00:44,49	00:46,51
Temps moyen/100m	01:04,71	01:10,78	01:12,80	01:14,82	01:16,84	01:18,86	01:20,89	01:22,91	01:24,93	01:26,95	01:28,98	01:33,02
Temps moyen/150m	01:37,06	01:46,16	01:49,20	01:52,23	01:55,26	01:58,30	02:01,33	02:04,36	02:07,40	02:10,43	02:13,46	02:19,53
Temps moyen/200m	02:09,42	02:21,55	02:25,60	02:29,64	02:33,68	02:37,73	02:41,77	02:45,82	02:49,86	02:53,91	02:57,95	03:06,04
Temps moyen/300m	03:14,13	03:32,33	03:38,39	03:44,46	03:50,53	03:56,59	04:02,66	04:08,73	04:14,79	04:20,86	04:26,93	04:39,06
Temps moyen/400m	04:18,84	04:43,10	04:51,19	04:59,28	05:07,37	05:15,46	05:23,55	05:31,64	05:39,72	05:47,81	05:55,90	06:12,08
Temps moyen/500m	05:23,55	05:53,88	06:03,99	06:14,10	06:24,21	06:34,32	06:44,43	06:54,54	07:04,65	07:14,77	07:24,88	07:45,10
Temps moyen/600m	06:28,26	07:04,65	07:16,79	07:28,92	07:41,05	07:53,19	08:05,32	08:17,45	08:29,59	08:41,72	08:53,85	09:18,12
Temps moyen/800m	08:37,67	09:26,21	09:42,38	09:58,56	10:14,74	10:30,92	10:47,09	11:03,27	11:19,45	11:35,63	11:51,80	12:24,16
Temps moyen/1000m	10:47,09	11:47,76	12:07,98	12:28,20	12:48,42	13:08,64	13:28,87	13:49,09	14:09,31	14:29,53	14:49,75	15:30,20
Temps moyen/1500m	16:10,64	17:41,64	18:11,97	18:42,30	19:12,64	19:42,97	20:13,30	20:43,63	21:13,96	21:44,30	22:14,63	23:15,29
Temps moyen/1500m	32:21,28	35:23,27	36:23,94	37:24,60	38:25,27	39:25,93	40:26,60	41:27,26	42:27,93	43:28,59	44:29,26	46:30,59

NOM	CASASREALES							
PRENOM	TOM							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	35,89	40,29	40,64	41,73	41,58	41,46	41,62	38,22
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:35,89	01:16,18	01:56,82	02:38,55	03:20,13	04:01,59	04:43,21	05:21,43
Temps partiels	00:35,89	00:40,29	00:40,64	00:41,73	00:41,58	00:41,46	00:41,62	00:38,22
Vitesse Aérobie	04:07,32							
Temps moyen/50m	00:41,22							



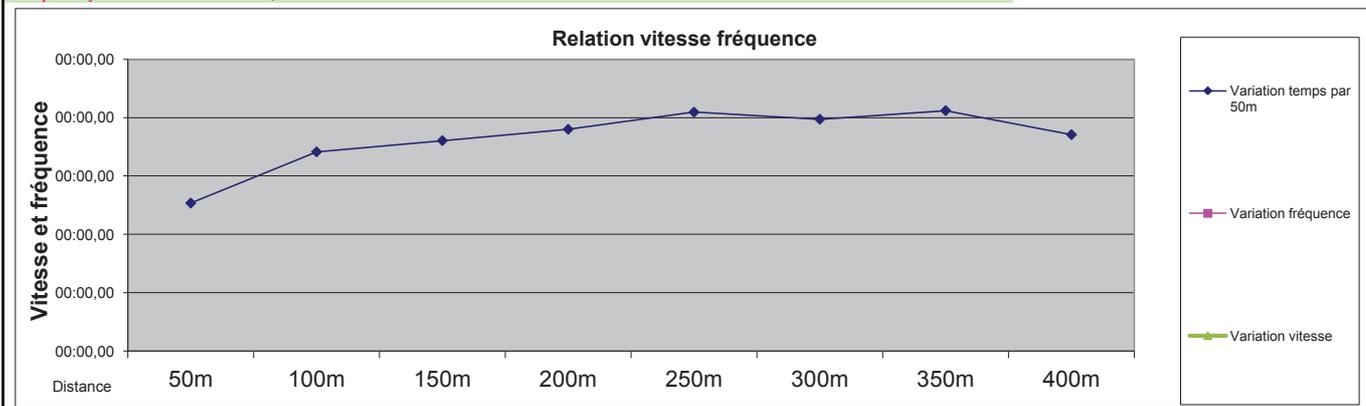
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,49	00:18,03	00:18,55	00:19,06	00:19,58	00:20,09	00:20,61	00:21,13	00:21,64	00:22,16	00:22,67	00:23,70
Temps moyen /50	00:32,98	00:36,07	00:37,10	00:38,13	00:39,16	00:40,19	00:41,22	00:42,25	00:43,28	00:44,31	00:45,34	00:47,40
Temps moyen/100m	01:05,95	01:12,14	01:14,20	01:16,26	01:18,32	01:20,38	01:22,44	01:24,50	01:26,56	01:28,62	01:30,68	01:34,81
Temps moyen/150m	01:38,93	01:48,20	01:51,29	01:54,39	01:57,48	02:00,57	02:03,66	02:06,75	02:09,84	02:12,93	02:16,03	02:22,21
Temps moyen/200m	02:11,90	02:24,27	02:28,39	02:32,51	02:36,64	02:40,76	02:44,88	02:49,00	02:53,12	02:57,25	03:01,37	03:09,61
Temps moyen/300m	03:17,86	03:36,40	03:42,59	03:48,77	03:54,95	04:01,14	04:07,32	04:13,50	04:19,69	04:25,87	04:32,05	04:44,42
Temps moyen/400m	04:23,81	04:48,54	04:56,78	05:05,03	05:13,27	05:21,52	05:29,76	05:38,00	05:46,25	05:54,49	06:02,74	06:19,22
Temps moyen/500m	05:29,76	06:00,68	06:10,98	06:21,29	06:31,59	06:41,89	06:52,20	07:02,50	07:12,81	07:23,11	07:33,42	07:54,03
Temps moyen/600m	06:35,71	07:12,81	07:25,18	07:37,54	07:49,91	08:02,27	08:14,64	08:27,01	08:39,37	08:51,74	09:04,10	09:28,84
Temps moyen/800m	08:47,62	09:37,08	09:53,57	10:10,06	10:26,54	10:43,03	10:59,52	11:16,01	11:32,50	11:48,98	12:05,47	12:38,45
Temps moyen/1000m	10:59,52	12:01,35	12:21,96	12:42,57	13:03,18	13:23,79	13:44,40	14:05,01	14:25,62	14:46,23	15:06,84	15:48,06
Temps moyen/1500m	16:29,28	18:02,03	18:32,94	19:03,86	19:34,77	20:05,68	20:36,60	21:07,51	21:38,43	22:09,34	22:40,26	23:42,09
Temps moyen/1500m	32:58,56	36:04,05	37:05,88	38:07,71	39:09,54	40:11,37	41:13,20	42:15,03	43:16,86	44:18,69	45:20,52	47:24,18

NOM	JODIN							
PRENOM	MATEO							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	38,28	41,42	41,73	41,52	42,24	41,67	41,84	41,59
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:38,28	01:19,70	02:01,43	02:42,95	03:25,19	04:06,86	04:48,70	05:30,29
Temps partiels	00:38,28	00:41,42	00:41,73	00:41,52	00:42,24	00:41,67	00:41,84	00:41,59
Vitesse Aérobie	04:10,42							
Temps moyen/50m	00:41,74							



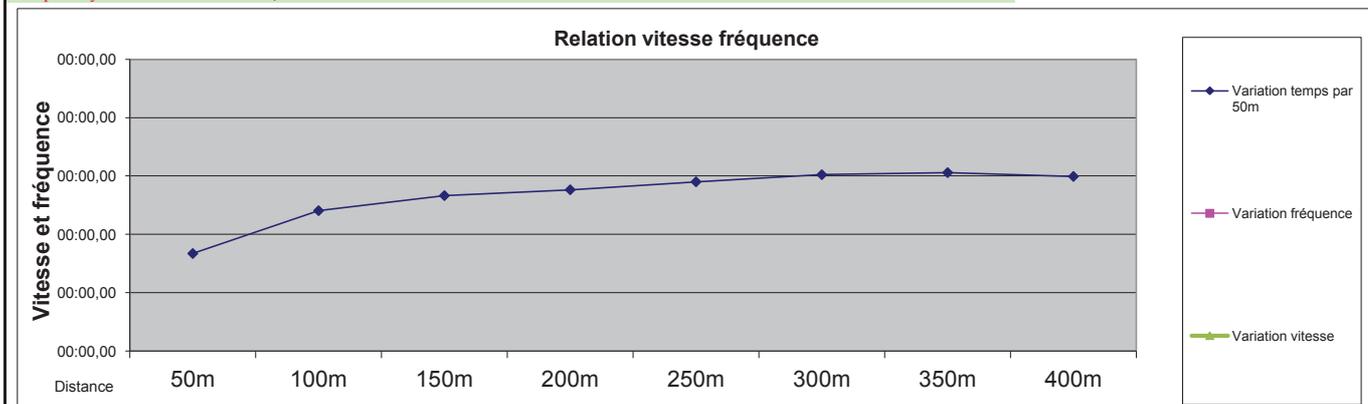
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:16,69	00:18,26	00:18,78	00:19,30	00:19,82	00:20,35	00:20,87	00:21,39	00:21,91	00:22,43	00:22,96	00:24,00
Temps moyen /50	00:33,39	00:36,52	00:37,56	00:38,61	00:39,65	00:40,69	00:41,74	00:42,78	00:43,82	00:44,87	00:45,91	00:48,00
Temps moyen/100m	01:06,78	01:13,04	01:15,13	01:17,21	01:19,30	01:21,39	01:23,47	01:25,56	01:27,65	01:29,73	01:31,82	01:35,99
Temps moyen/150m	01:40,17	01:49,56	01:52,69	01:55,82	01:58,95	02:02,08	02:05,21	02:08,34	02:11,47	02:14,60	02:17,73	02:23,99
Temps moyen/200m	02:13,56	02:26,08	02:30,25	02:34,43	02:38,60	02:42,77	02:46,95	02:51,12	02:55,29	02:59,47	03:03,64	03:11,99
Temps moyen/300m	03:20,34	03:39,12	03:45,38	03:51,64	03:57,90	04:04,16	04:10,42	04:16,68	04:22,94	04:29,20	04:35,46	04:47,98
Temps moyen/400m	04:27,11	04:52,16	05:00,50	05:08,85	05:17,20	05:25,55	05:33,89	05:42,24	05:50,59	05:58,94	06:07,28	06:23,98
Temps moyen/500m	05:33,89	06:05,20	06:15,63	06:26,06	06:36,50	06:46,93	06:57,37	07:07,80	07:18,24	07:28,67	07:39,10	07:59,97
Temps moyen/600m	06:40,67	07:18,24	07:30,76	07:43,28	07:55,80	08:08,32	08:20,84	08:33,36	08:45,88	08:58,40	09:10,92	09:35,97
Temps moyen/800m	08:54,23	09:44,31	10:01,01	10:17,70	10:34,40	10:51,09	11:07,79	11:24,48	11:41,18	11:57,87	12:14,57	12:47,95
Temps moyen/1000m	11:07,79	12:10,39	12:31,26	12:52,13	13:13,00	13:33,87	13:54,73	14:15,60	14:36,47	14:57,34	15:18,21	15:59,94
Temps moyen/1500m	16:41,68	18:15,59	18:46,89	19:18,19	19:49,49	20:20,80	20:52,10	21:23,40	21:54,71	22:26,01	22:57,31	23:59,91
Temps moyen/1500m	33:23,36	36:31,17	37:33,78	38:36,39	39:38,99	40:41,59	41:44,20	42:46,80	43:49,41	44:52,01	45:54,62	47:59,83

NOM	LANDRE							
PRENOM	MATHYS							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	37,68	42,07	43,03	44,00	45,47	44,86	45,60	43,54
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:37,68	01:19,75	02:02,78	02:46,78	03:32,25	04:17,11	05:02,71	05:46,25
Temps partiels	00:37,68	00:42,07	00:43,03	00:44,00	00:45,47	00:44,86	00:45,60	00:43,54
Vitesse Aérobie	04:25,03							
Temps moyen/50m	00:44,17							



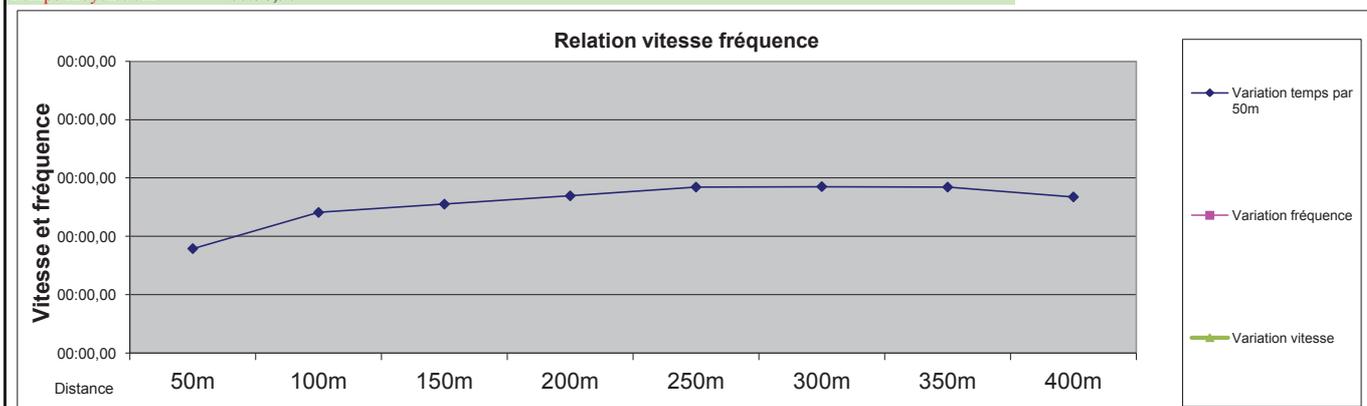
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:17,67	00:19,33	00:19,88	00:20,43	00:20,98	00:21,53	00:22,09	00:22,64	00:23,19	00:23,74	00:24,29	00:25,40
Temps moyen /50	00:35,34	00:38,65	00:39,75	00:40,86	00:41,96	00:43,07	00:44,17	00:45,28	00:46,38	00:47,48	00:48,59	00:50,80
Temps moyen/100m	01:10,67	01:17,30	01:19,51	01:21,72	01:23,93	01:26,13	01:28,34	01:30,55	01:32,76	01:34,97	01:37,18	01:41,59
Temps moyen/150m	01:46,01	01:55,95	01:59,26	02:02,58	02:05,89	02:09,20	02:12,52	02:15,83	02:19,14	02:22,45	02:25,77	02:32,39
Temps moyen/200m	02:21,35	02:34,60	02:39,02	02:43,44	02:47,85	02:52,27	02:56,69	03:01,10	03:05,52	03:09,94	03:14,36	03:23,19
Temps moyen/300m	03:32,02	03:51,90	03:58,53	04:05,15	04:11,78	04:18,40	04:25,03	04:31,66	04:38,28	04:44,91	04:51,53	05:04,78
Temps moyen/400m	04:42,70	05:09,20	05:18,04	05:26,87	05:35,70	05:44,54	05:53,37	06:02,21	06:11,04	06:19,88	06:28,71	06:46,38
Temps moyen/500m	05:53,37	06:26,50	06:37,55	06:48,59	06:59,63	07:10,67	07:21,72	07:32,76	07:43,80	07:54,85	08:05,89	08:27,97
Temps moyen/600m	07:04,05	07:43,80	07:57,05	08:10,31	08:23,56	08:36,81	08:50,06	09:03,31	09:16,56	09:29,81	09:43,07	10:09,57
Temps moyen/800m	09:25,40	10:18,40	10:36,07	10:53,74	11:11,41	11:29,08	11:46,75	12:04,42	12:22,08	12:39,75	12:57,42	13:32,76
Temps moyen/1000m	11:46,75	12:53,00	13:15,09	13:37,18	13:59,26	14:21,35	14:43,43	15:05,52	15:27,61	15:49,69	16:11,78	16:55,95
Temps moyen/1500m	17:40,12	19:19,51	19:52,64	20:25,76	20:58,89	21:32,02	22:05,15	22:38,28	23:11,41	23:44,54	24:17,67	25:23,92
Temps moyen/1500m	35:20,24	38:39,01	39:45,27	40:51,53	41:57,78	43:04,04	44:10,30	45:16,56	46:22,82	47:29,07	48:35,33	50:47,84

NOM	MILLET							
PRENOM	ARTHUR							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	33,36	37,03	38,32	38,82	39,50	40,11	40,29	39,96
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:33,36	01:10,39	01:48,71	02:27,53	03:07,03	03:47,14	04:27,43	05:07,39
Temps partiels	00:33,36	00:37,03	00:38,32	00:38,82	00:39,50	00:40,11	00:40,29	00:39,96
Vitesse Aérobie	03:54,07							
Temps moyen/50m	00:39,01							



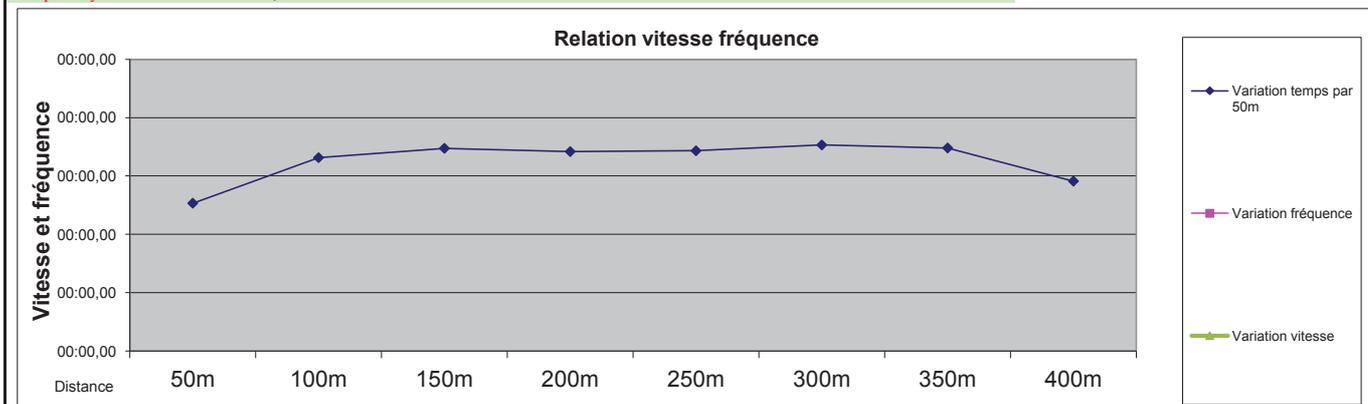
	120,0%	115,0%	110,0%	107,5%	105,0%	102,5%	100,0%	97,5%	95,0%	92,5%	90,0%	85,0%
Temps moyen/25m	00:15,60	00:17,07	00:17,56	00:18,04	00:18,53	00:19,02	00:19,51	00:19,99	00:20,48	00:20,97	00:21,46	00:22,43
Temps moyen /50	00:31,21	00:34,14	00:35,11	00:36,09	00:37,06	00:38,04	00:39,01	00:39,99	00:40,96	00:41,94	00:42,91	00:44,86
Temps moyen/100m	01:02,42	01:08,27	01:10,22	01:12,17	01:14,12	01:16,07	01:18,02	01:19,97	01:21,92	01:23,88	01:25,83	01:29,73
Temps moyen/150m	01:33,63	01:42,41	01:45,33	01:48,26	01:51,18	01:54,11	01:57,04	01:59,96	02:02,89	02:05,81	02:08,74	02:14,59
Temps moyen/200m	02:04,84	02:16,54	02:20,44	02:24,34	02:28,24	02:32,15	02:36,05	02:39,95	02:43,85	02:47,75	02:51,65	02:59,45
Temps moyen/300m	03:07,26	03:24,81	03:30,66	03:36,51	03:42,37	03:48,22	03:54,07	03:59,92	04:05,77	04:11,63	04:17,48	04:29,18
Temps moyen/400m	04:09,67	04:33,08	04:40,88	04:48,69	04:56,49	05:04,29	05:12,09	05:19,90	05:27,70	05:35,50	05:43,30	05:58,91
Temps moyen/500m	05:12,09	05:41,35	05:51,11	06:00,86	06:10,61	06:20,36	06:30,12	06:39,87	06:49,62	06:59,38	07:09,13	07:28,63
Temps moyen/600m	06:14,51	06:49,62	07:01,33	07:13,03	07:24,73	07:36,44	07:48,14	07:59,84	08:11,55	08:23,25	08:34,95	08:58,36
Temps moyen/800m	08:19,35	09:06,16	09:21,77	09:37,37	09:52,98	10:08,58	10:24,19	10:39,79	10:55,40	11:11,00	11:26,61	11:57,81
Temps moyen/1000m	10:24,19	11:22,70	11:42,21	12:01,72	12:21,22	12:40,73	13:00,23	13:19,74	13:39,25	13:58,75	14:18,26	14:57,27
Temps moyen/1500m	15:36,28	17:04,06	17:33,32	18:02,57	18:31,83	19:01,09	19:30,35	19:59,61	20:28,87	20:58,13	21:27,39	22:25,90
Temps moyen/1500m	31:12,56	34:08,11	35:06,63	36:05,15	37:03,67	38:02,18	39:00,70	39:59,22	40:57,74	41:56,25	42:54,77	44:51,81

NOM	ROTHON							
PRENOM	MATTHIEU							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	33,95	37,05	37,76	38,47	39,22	39,26	39,22	38,38
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:33,95	01:11,00	01:48,76	02:27,23	03:06,45	03:45,71	04:24,93	05:03,51
Temps partiels	00:33,95	00:37,05	00:37,76	00:38,47	00:39,22	00:39,26	00:39,22	00:38,58
Vitesse Aérobie	03:50,98							
Temps moyen/50m	00:38,50							



	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	00:15,40	00:16,84	00:17,32	00:17,80	00:18,29	00:18,77	00:19,25	00:19,73	00:20,21	00:20,69	00:21,17	00:22,14
Temps moyen /50	00:30,80	00:33,68	00:34,65	00:35,61	00:36,57	00:37,53	00:38,50	00:39,46	00:40,42	00:41,38	00:42,35	00:44,27
Temps moyen/100m	01:01,59	01:07,37	01:09,29	01:11,22	01:13,14	01:15,07	01:16,99	01:18,92	01:20,84	01:22,77	01:24,69	01:28,54
Temps moyen/150m	01:32,39	01:41,05	01:43,94	01:46,83	01:49,72	01:52,60	01:55,49	01:58,38	02:01,26	02:04,15	02:07,04	02:12,81
Temps moyen/200m	02:03,19	02:14,74	02:18,59	02:22,44	02:26,29	02:30,14	02:33,99	02:37,84	02:41,69	02:45,54	02:49,39	02:57,08
Temps moyen/300m	03:04,78	03:22,11	03:27,88	03:33,66	03:39,43	03:45,21	03:50,98	03:56,75	04:02,53	04:08,30	04:14,08	04:25,63
Temps moyen/400m	04:06,38	04:29,48	04:37,18	04:44,88	04:52,57	05:00,27	05:07,97	05:15,67	05:23,37	05:31,07	05:38,77	05:54,17
Temps moyen/500m	05:07,97	05:36,85	05:46,47	05:56,09	06:05,72	06:15,34	06:24,97	06:34,59	06:44,21	06:53,84	07:03,46	07:22,71
Temps moyen/600m	06:09,57	06:44,21	06:55,76	07:07,31	07:18,86	07:30,41	07:41,96	07:53,51	08:05,06	08:16,61	08:28,16	08:51,25
Temps moyen/800m	08:12,76	08:58,95	09:14,35	09:29,75	09:45,15	10:00,55	10:15,95	10:31,35	10:46,74	11:02,14	11:17,54	11:48,34
Temps moyen/1000m	10:15,95	11:13,69	11:32,94	11:52,19	12:11,44	12:30,68	12:49,93	13:09,18	13:28,43	13:47,68	14:06,93	14:45,42
Temps moyen/1500m	15:23,92	16:50,54	17:19,41	17:48,28	18:17,15	18:46,03	19:14,90	19:43,77	20:12,64	20:41,52	21:10,39	22:08,13
Temps moyen/1500m	30:47,84	33:41,07	34:38,82	35:36,56	36:34,31	37:32,05	38:29,80	39:27,54	40:25,29	41:23,03	42:20,78	44:16,27

NOM	SAINT GILLES							
PRENOM	STEVAN							
Date	26 janv-13							
	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
Temps partiels	37,67	41,57	42,37	42,09	42,16	42,66	42,40	39,56
Fréque. des cycles/min								
Temps de passage	00:37,67	01:19,24	02:01,61	02:43,70	03:25,86	04:08,52	04:50,92	05:30,48
Temps partiels	00:37,67	00:41,57	00:42,37	00:42,09	00:42,16	00:42,66	00:42,40	00:39,56
Vitesse Aérobie	04:13,25							
Temps moyen/50m	00:42,21							



		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	00:16,88	00:18,47	00:18,99	00:19,52	00:20,05	00:20,58	00:21,10	00:21,63	00:22,16	00:22,69	00:23,21	00:24,27	
Temps moyen /50	00:33,77	00:36,93	00:37,99	00:39,04	00:40,10	00:41,15	00:42,21	00:43,26	00:44,32	00:45,37	00:46,43	00:48,54	
Temps moyen/100m	01:07,53	01:13,86	01:15,97	01:18,09	01:20,20	01:22,31	01:24,42	01:26,53	01:28,64	01:30,75	01:32,86	01:37,08	
Temps moyen/150m	01:41,30	01:50,80	01:53,96	01:57,13	02:00,29	02:03,46	02:06,63	02:09,79	02:12,96	02:16,12	02:19,29	02:25,62	
Temps moyen/200m	02:15,07	02:27,73	02:31,95	02:36,17	02:40,39	02:44,61	02:48,83	02:53,05	02:57,27	03:01,50	03:05,72	03:14,16	
Temps moyen/300m	03:22,60	03:41,59	03:47,93	03:54,26	04:00,59	04:06,92	04:13,25	04:19,58	04:25,91	04:32,24	04:38,57	04:51,24	
Temps moyen/400m	04:30,13	04:55,46	05:03,90	05:12,34	05:20,78	05:29,22	05:37,67	05:46,11	05:54,55	06:02,99	06:11,43	06:28,32	
Temps moyen/500m	05:37,67	06:09,32	06:19,87	06:30,43	06:40,98	06:51,53	07:02,08	07:12,64	07:23,19	07:33,74	07:44,29	08:05,40	
Temps moyen/600m	06:45,20	07:23,19	07:35,85	07:48,51	08:01,18	08:13,84	08:26,50	08:39,16	08:51,83	09:04,49	09:17,15	09:42,48	
Temps moyen/800m	09:00,27	09:50,92	10:07,80	10:24,68	10:41,57	10:58,45	11:15,33	11:32,22	11:49,10	12:05,98	12:22,87	12:56,63	
Temps moyen/1000m	11:15,33	12:18,65	12:39,75	13:00,85	13:21,96	13:43,06	14:04,17	14:25,27	14:46,37	15:07,48	15:28,58	16:10,79	
Temps moyen/1500m	16:53,00	18:27,97	18:59,62	19:31,28	20:02,94	20:34,59	21:06,25	21:37,91	22:09,56	22:41,22	23:12,87	24:16,19	
Temps moyen/1500m	33:46,00	36:55,94	37:59,25	39:02,56	40:05,87	41:09,19	42:12,50	43:15,81	44:19,12	45:22,44	46:25,75	48:32,37	