

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION COMITÉ DE BOURGOGNE

Julien PASTRÉ
Responsable (Entraîneur Minimes ADN)

à

Daniel PLANCHE
Président du Comité Régional

Nature :	Rassemblement régional minimes
Date :	Lundi 31 octobre, mardi 1 et mercredi 2 novembre 2011
Lieu :	Dijon
Durée :	3 jours : du lundi 7h45 au mercredi 13h30
Logistique :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hébergement : CREPS ➤ Entraînements : Bassin Olympique ➤ Travail en salle : espace athlétique du CREPS ➤ Transport : trajets à pieds
Environnement :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bon déroulement ➤ Seulement 2 lignes de 50m avaient été réservées, pour 32 nageurs. Nous avons eu la chance de pouvoir disposer d'une 3^{ème} ligne grâce à l'ADN.
Nombre de cadres :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 entraîneurs de club : Julien Pastré (ADN), Christian Yax (CNC), Virginie Pierrelée (US Joigny), Doriane Bayon (CA Avallon), Jérémy Saulnier (US La Charité Natation) ➤
Nombre de stagiaires :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 26 stagiaires ➤ 13 filles ➤ 13 garçons
Origine des stagiaires :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 départements ➤ 6 clubs
Comportement :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sans problème particulier, si ce n'est que l'ambiance générale fut moins sérieuse et travailleuse que les années précédentes. ➤ Niveaux d'intérêt variables
Critique de l'action :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 nageurs absents ➤ Participation d'une partie des entraîneurs habituels des nageurs
Aspect financier :	

SELECTION

NOM Prénom (Année) Club

Filles	
ARLANDIS Anaïs (97)	Alliance Dijon Natation
CAMUS Johanna (97)	CN Chalon-Sur-Saône
DE MATOS Solene (98)	Alliance Dijon Natation
DEROUBAIX Alix (97)	US Joigny
EUVRARD Marine (97)	CN Chalon-Sur-Saône
FILIPPI Morgane (97)	CN Chalon-Sur-Saône
GARNIER Fionnah (97)	Alliance Dijon Natation
GUILLOIN Marion (97)	US La Charité Natation
MARECHAL Laurine (98)	CN Chalon-Sur-Saône
MONTMESSIN Lois (97)	Montceau ON
PAULET Mathilde (98)	Sens Natation
PERNOT Léa (98)	Alliance Dijon Natation
SAINT-GILLES Tiphaine (97)	Alliance Dijon Natation
THEURIER Aurélie (98)	Alliance Dijon Natation
VINCENT Elisa (97)	CN Chalon-Sur-Saône
WEBER Mathilde (97)	CN Chalon-Sur-Saône

Alliance Dijon Natation	12
CN Chalon-Sur-Saône	9
ASA Vauzelles	2
Montceau ON	2
Sens Natation	2
Cercle Dauphins Le Creusot	1
ES Saint-Florentin	1
Migennes Natation	1
US Joigny	1
US La Charité Natation	1

Garçons	
COLIN Mickael (97)	Alliance Dijon Natation
DEGOIX Aymeric (97)	ES Saint-Florentin
DELECLUSE Théo (97)	Migennes Natation
DURAND Damien (97)	Montceau ON
FAYON Quentin (97)	ASA Vauzelles
FUCHS Roman (98)	Alliance Dijon Natation
GONIN Béranger (97)	CN Chalon-Sur-Saône
JEANDOT Benoit (97)	ASA Vauzelles
KHEDIMI Skander (97)	Cercle Dauphins Le Creusot
KOUMA Sébastien (97)	Alliance Dijon Natation
LIBOZ Thomas (97)	Alliance Dijon Natation
MAINVIS Louis (97)	Sens Natation
MANLAY Matthieu (97)	Alliance Dijon Natation
PHILIPPE Baptiste (97)	CN Chalon-Sur-Saône
PIERRON Lucas (98)	Alliance Dijon Natation
SINISCALCO Tristan (98)	CN Chalon-Sur-Saône

Nageurs Absents

CONTENU DU STAGE

Lundi 31 octobre 2011 - 8h00/10h00 - BO 50m	
EXERCICE	VOLUME
300 Cr-Dos/50 NC	0,300
6x50 Cr (1Pull-1Jb) R:10"	0,300
3x100 4n NC	0,300
4x50 Cr NC (15m Sprint Début-Milieu-Fin-Début) D:1'	0,200
100 Spl	0,100
Test de Pellerin (9 tests + Spl /100)	0,900
100 Spl	0,100
TOTAL	2,200

Protocole de tests des qualités de vitesse (protocole de Fabrice Pellerin, entraîneur de l'ON Nice)

Les 9 situations de test sont les suivantes :

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

Compétences : coordination, repérage, timing, changements de direction...

- DEP : Le nageur plonge à partir du plot de départ, pénètre dans l'eau et effectue une coulée passive (en l'absence de toute action locomotrice) en position hydrodynamique. Le test prend fin dès l'instant où le corps du nageur n'avance plus. Le repère déterminant la longueur parcourue est la tête.

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

- CD : Le nageur effectue une coulée dorsale (sans départ), avec propulsion des jambes, sur 25 mètres. Noter le temps effectué pour parcourir la distance. Un arrêt du nageur avant la fin des 25 mètres compte pour nul.

Compétences : Alignement, hydrodynamisme, propulsion membres inférieurs, capacité pulmonaire...

- CV : Le nageur effectue une coulée ventrale de 25 m la plus rapide possible. Noter le temps mis au parcours de coulée. Un arrêt du nageur avant la fin des 25 mètres compte pour nul.

Compétences : Alignement, hydrodynamisme, gainage, efficacité membres inférieurs, transmission des forces...

- PAP - DOS - BRA - CRA : Le nageur est aux 5 mètres, la tête sous les drapeaux. Au signal, il sprinte dans la nage sur 15 mètres jusqu'aux 20 mètres. Le chronomètre est déclenché au signal sonore et arrêté à l'instant où la tête franchit les 20 mètres.

Compétences : Vitesse de démarrage, vitesse d'accélération...

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

Compétences : Efficacité propulsive des membres inférieurs, transmission des forces...

Le profil de compétence des nageurs et nageuses ayant participé au test est représenté sous la forme d'un graphique en «toile d'araignée», faisant part de la moyenne du groupe (100%) et de la position du nageur vis à vis du groupe (cf. résultats).

On peut voir dans cette comparaison les profils plus ou moins forts, plus ou moins complets, ainsi que d'une manière individualisée des points forts et faibles.

Séance de travail à sec
De 10h30 à 12h00 – Espace athlétique (CREPS)
Evaluation des qualités motrices

CAS : Corde à Sauter : maximum de sauts en 30 secondes

FOR : Pompes : maximum de pompes en 30 secondes

TRA : Enchaînement maximal de tractions en pronation

Lundi 31 octobre 2011 - 13h30/15h30 - BO 50m	
EXERCICE	VOLUME
300 Cr NC	0,300
3x100 4n NC D:1'45"	0,300
8x50 Cr NC DP	0,400
12x50 Dos (1Jb BrVertical - 1Ed (RattVertical - Oppo°/DominanteJb) - 1NC 10mCoulée)	0,600
8x50 2/n NC D:1'	0,400
8x100 Dos NC cbNégatif/50 D:1'50"	0,800
4x100 2n NC D:1'50"	0,400
4x200 Dos NC Zoomer cb=/50 R:15"	0,800
2x200 2n/25 (1Pap/Dos - 1Br/Cr) R:10"	0,400
4x100 Dos NC Prog1à4 D:2'	0,400
200 Spl	0,200
TOTAL	5,000

Séance de travail à sec
De 16h00 à 18h00 – Espace athlétique (CREPS)
Circuit de Renforcement Musculaire Général
+ Retour collectif et individualisé sur les résultats des tests

1^{er} circuit : 13 ateliers en duo, 2 séries (W 45'' / R 30'')

1. DC
2. Elastique (Simultané / Alterné)
3. Abdo Crunch
4. Gainage Skieur
5. Tirage Poids de corps
6. Nageur
7. Abdos Montée de buste
8. Gainage Position de pompe pieds sur Swiss Ball
9. Triceps sur banc
10. Elastique Rotateur externe et rotateur interne
11. Abdo Montée de jambes
12. Gainage Position de référence sur banc
13. Elévation poids

2^{ème} circuit : 13 ateliers en duo, 2 séries (W 45'' / R 30'')

1. DC
2. Elastique (Simultané / Alterné)
3. Lancé Medecine Ball Face
4. Gainage Table
5. Tirage Poids de corps
6. Nageur
7. Abdo Medecine Ball oblique
8. Gainage Position de pompe pieds sur Swiss Ball
9. Lancé Medecine Ball Triceps
10. Elastique Rotateur externe et rotateur interne
11. Abdo Monter de jamba
12. Gainage Position de référence sur banc
13. Elévation poids

Mardi 1 novembre 2011 - 8h00/10h00 - BO 50m	
EXERCICE	VOLUME
4x200 4n (1Envers - 1Jb - 1Pull - 1NC)	0,800
2x(3x16m Sprint + 50 Spl) 1Pap - 1Br	0,200
8x50 Jb Ond (4:1/faces + 4:Prog1à4)	0,400
100 Cr/Dos NC	0,100
8x50 Pap (1Ed-1NC) Ed: HybridBatt - 1,5mvt	0,400
100 Cr/Dos NC	0,100
8x50 NC (3 Pap cb-1/50 + 1 Dos) D:1'10"	0,400
4x50 Pap NC Prog1à4 D:1'15"	0,200
200 Cr/Dos NC	0,200
8x50 Jb Br (1DosBrCuisse - 1DosBrDevant - 1VenralBrBrCuisse - 1Ventral + 4:Prog1à4)	0,400
100 Cr/Dos NC	0,100
8x50 Br (1Ed-1NC) Ed: 2Jb1Br - Opposit°	0,400
100 Cr/Dos NC	0,100
8x50 NC (3 Br cb-1/50 + 1 Cr) D:1'10"	0,400
4x50 Br NC Prog1à4 D:1'15"	0,200
200 Cr/Dos NC	0,200
TOTAL	4,600

Séquence d'informations

De 10h30 à 12h00 – Espace athlétique (CREPS)

1. *Présentation du protocole du test de 2000*
2. *Critères de sélection au stage régional de Février et à la coupe de France des Régions*

Stage régional : Sélection sur les rankings nationaux en bassin de 25 m sur la période de septembre à décembre

Coupe de France des Régions : Sélection sur les rankings nationaux en bassin de 50 m sur la période qualificative de janvier à mars lors des meetings qualificatifs nationaux et régionaux.

Mardi 1 novembre 2011 - 13h30/15h30 - BO 50m	
EXERCICE	VOLUME
300 Cr-Dos/50	0,300
3x100 4n NC	0,300
4x50 Cr NC Prog1à4 D:1'	0,200
200 Spl	0,200
Test 2000 Cr	2,000
500 Spl	0,500
TOTAL	3,500

Séance de travail à sec

De 16h00 à 18h00 – Espace athlétique (CREPS)

Circuit de Renforcement Musculaire Général

+ Retour collectif et individualisé sur les résultats du test 2000

1^{er} circuit : 13 ateliers en duo, 2 séries (W 45'' / R 15'')

1. Flexion
2. Crunch
3. Chaise
4. Gainage Face
5. Corde
6. Touché talon
7. Saut banc
8. Table
9. Jumping Jack
10. Plio
11. Nageur
12. Haies
13. Medecine Ball oblique

2^{ème} circuit : 13 ateliers en duo, 2 séries (W 45'' / R 15'')

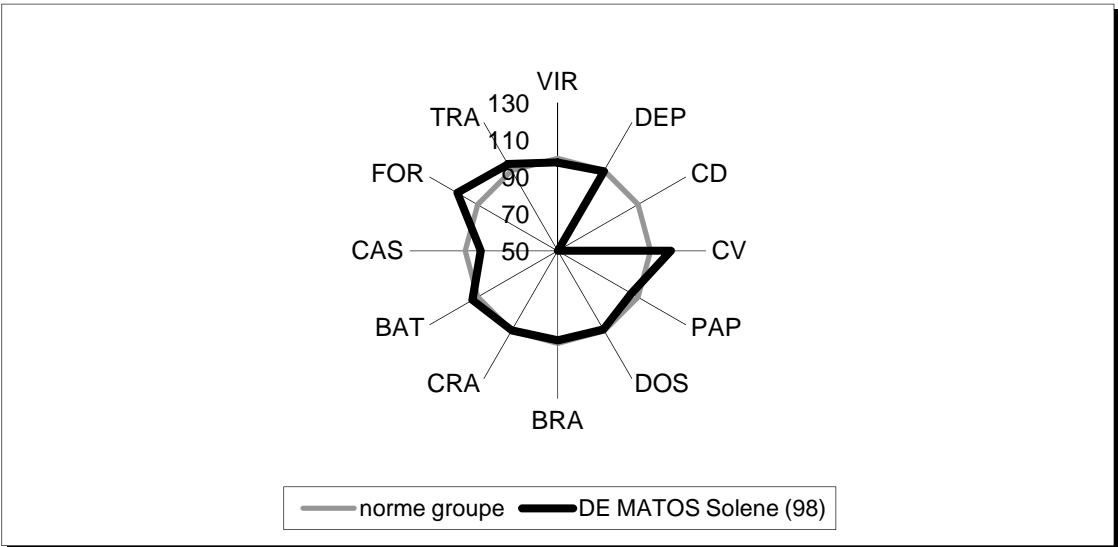
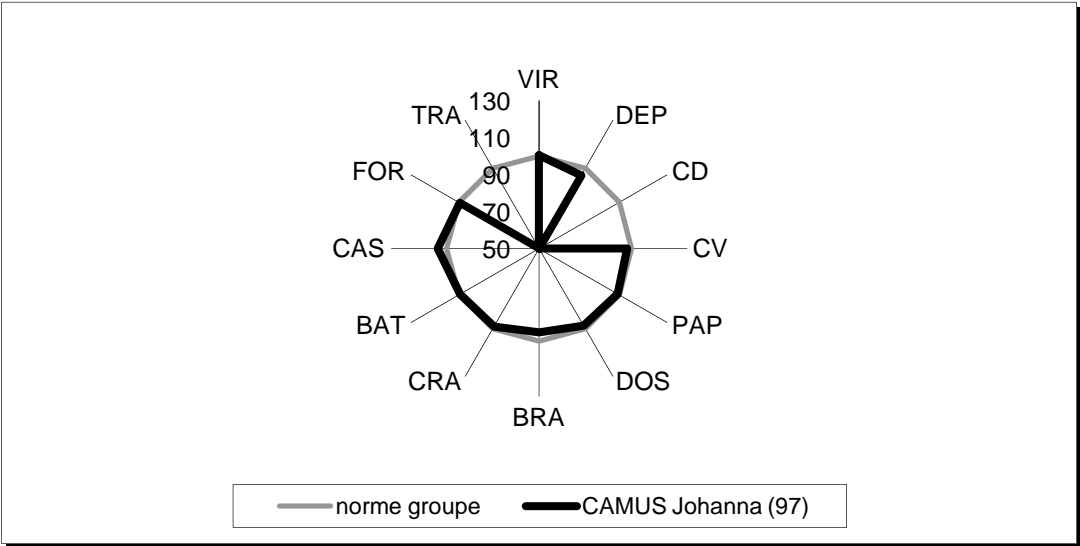
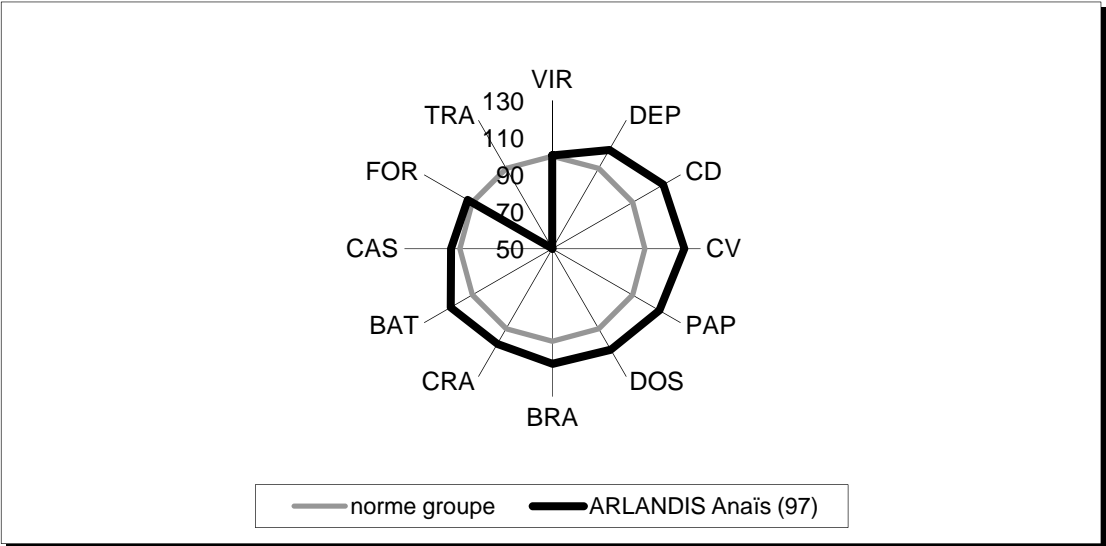
1. Flexion
2. Portefeuille (1 jambe, l'autre jambe, 2 jambes)
3. Chaise
4. Robot
5. Corde
6. Touché talon
7. Saut banc
8. Table
9. Skieur
10. Plio
11. Nageur
12. Haies
13. Medecine Ball Triceps

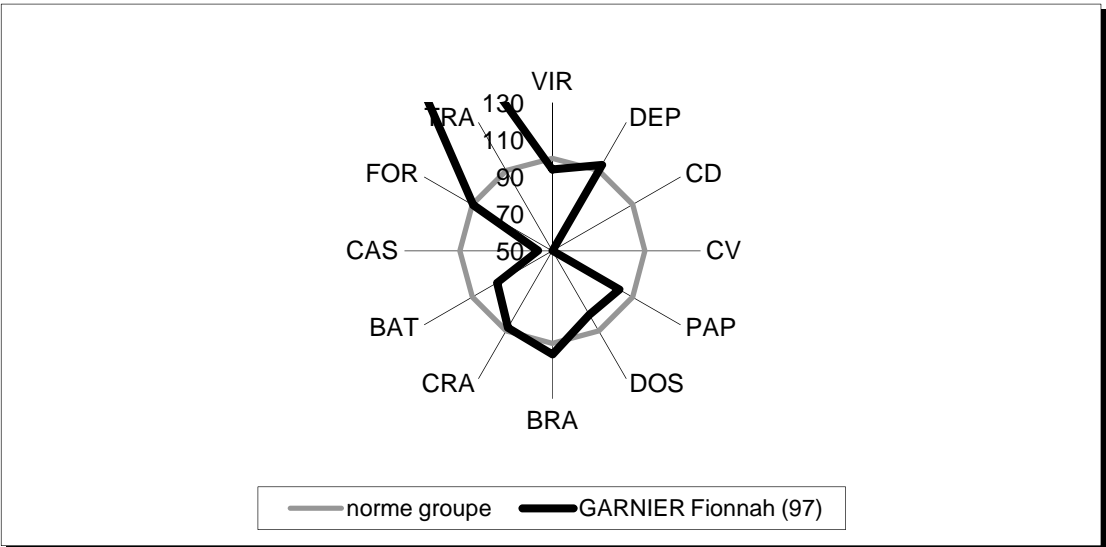
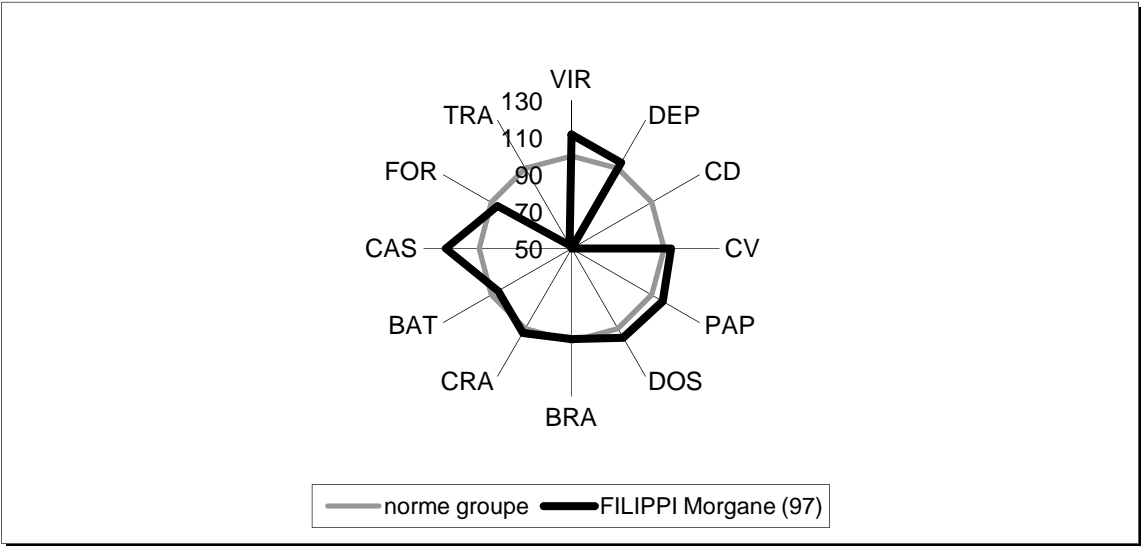
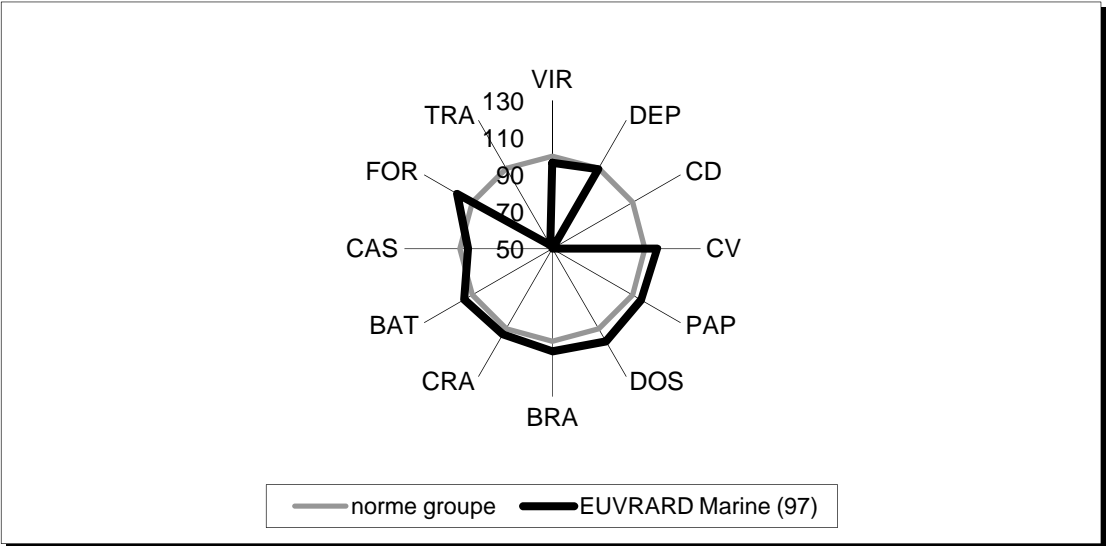
Mercredi 2 novembre 2011 - 9h00/11h00 - BO 50m	
EXERCICE	VOLUME
500 NC (200 Cr - 150 Br - 100 Dos - 50 Pap)	0,500
5x100 Cr NC (2x15mVite/100)	0,500
8x100 2n/50 NC Négatif D:1'50"	0,800
4x200 Cr Pull (1 Resp3-5T/50 - 1 Resp5-7T/50) D:3'15"	0,800
4x200 4n NC 50mAppuyéDécalé D:3'45"	0,800
8x100 Jb Batt D:2'10"	0,800
2x400 4n NC (1Normal - 1Appuyé)	0,800
500 Récup'	0,500
TOTAL	5,500

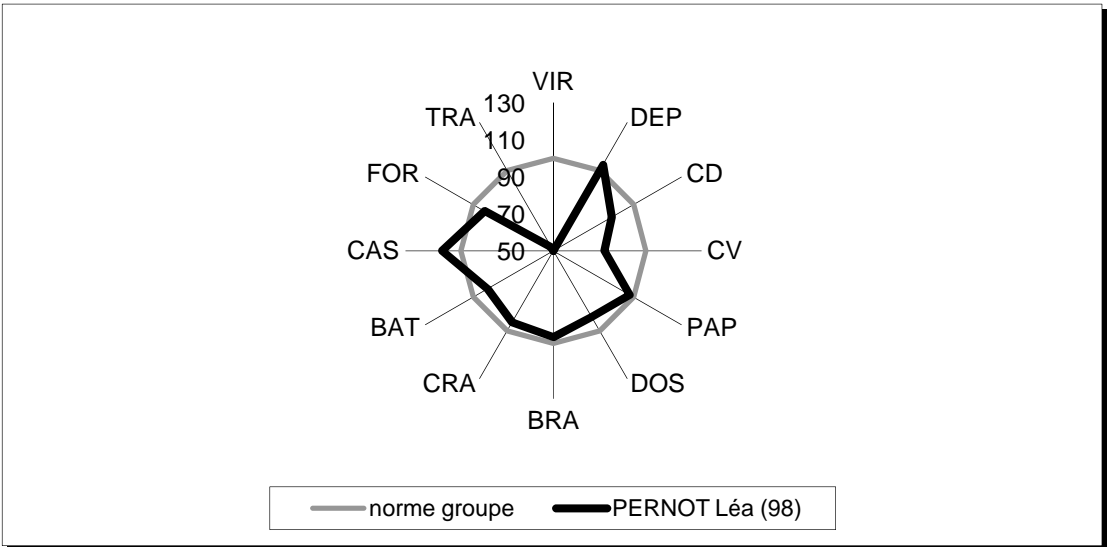
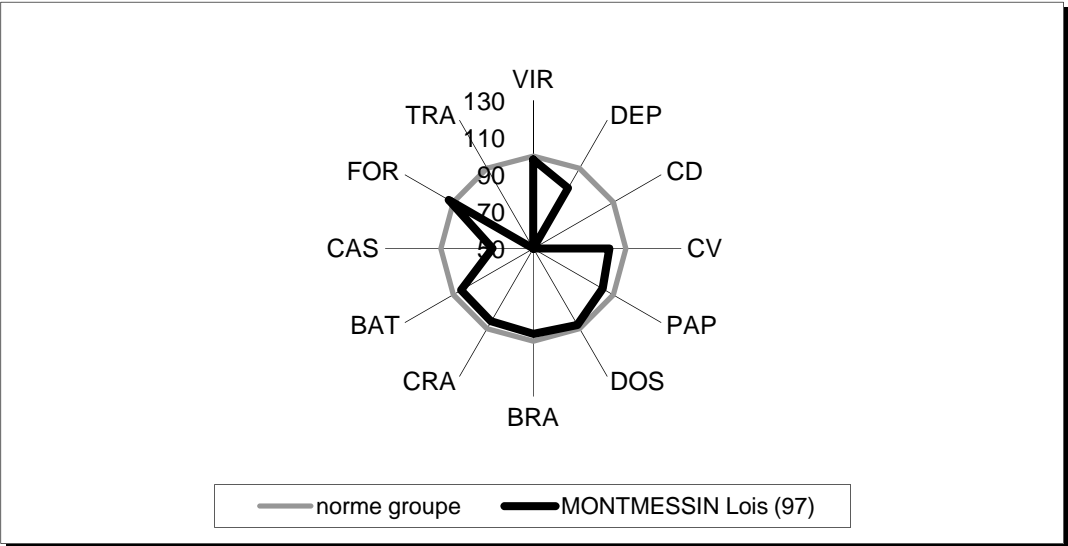
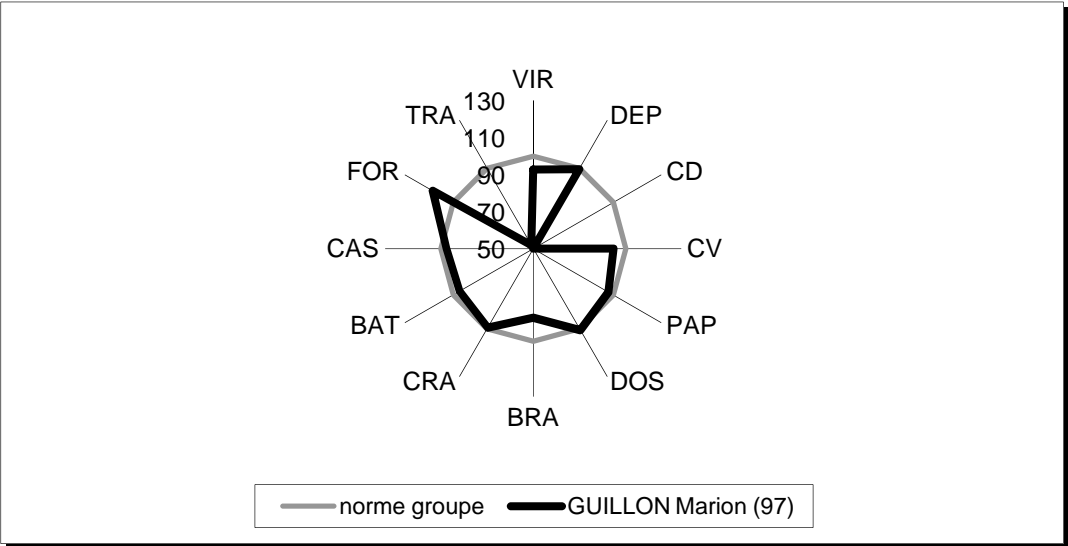
Résultats des tests de Pellerin

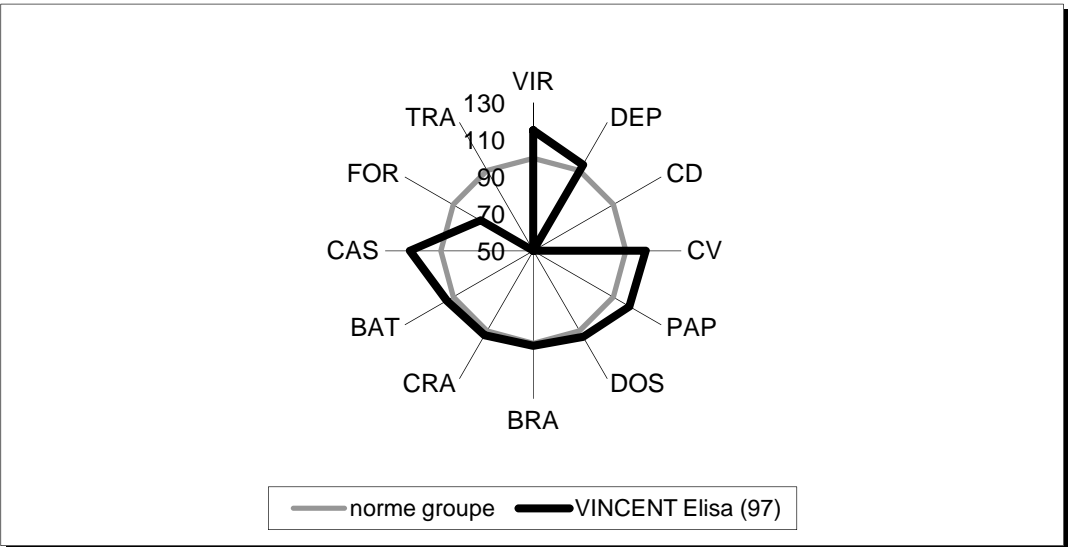
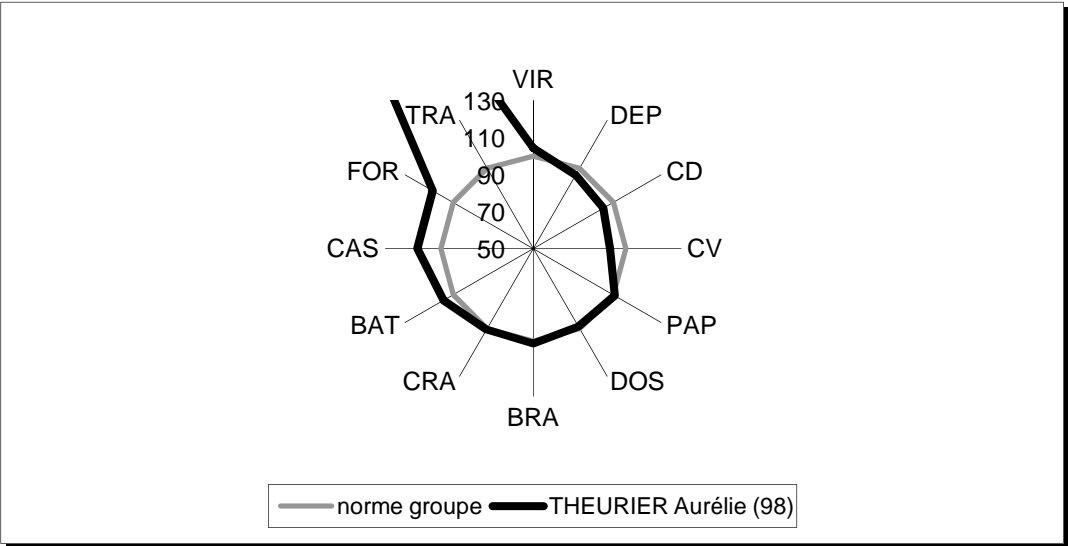
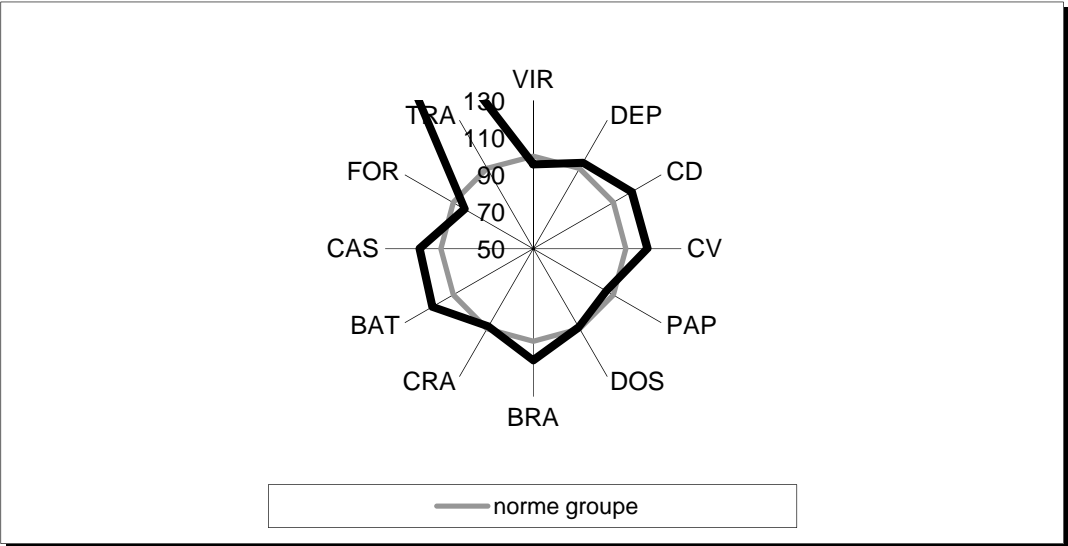
NAGEUSES	VIR	DEP	CD	CV	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	CAS	FOR	TRA
ARLANDIS Anaïs (97)	00:05,90	14,00	00:16,78	00:16,63	00:09,58	00:10,59	00:12,06	00:09,40	00:17,79	80,00	31,00	0,00
CAMUS Johanna (97)	00:05,90	12,00		00:20,64	00:11,29	00:12,20	00:14,21	00:10,44	00:20,35	80,00	30,00	0,00
DE MATOS Solene (98)	00:06,07	12,50		00:18,16	00:11,65	00:12,09	00:13,76	00:10,32	00:19,55	70,00	34,00	2,00
DEROUBAIX Alix (97)												
EUVRARD Marine (97)	00:06,15	12,50		00:18,91	00:10,61	00:11,10	00:12,84	00:09,95	00:19,23	73,00	33,00	1,00
FILIPPI Morgane (97)	00:05,31	13,00		00:19,42	00:10,47	00:11,32	00:13,69	00:10,03	00:21,08	90,00	29,00	1,00
GARNIER Fionnah (97)	00:06,31	13,00			00:12,19	00:13,31	00:12,77	00:10,50	00:23,92	44,00	30,00	6,00
GUILLON Marion (97)	00:06,39	12,50		00:21,59	00:11,54	00:11,87	00:15,49	00:10,36	00:21,04	74,00	34,00	1,00
MARECHAL Laurine (98)												
MONTMESSIN Lois (97)	00:06,04	11,00		00:22,13	00:12,00	00:12,26	00:14,07	00:10,77	00:21,25	55,00	31,00	0,00
PAULET Mathilde (98)												
PERNOT Léa (98)		13,00	00:23,17	00:26,01	00:11,46	00:13,11	00:14,00	00:10,87	00:22,18	84,00	28,00	1,00
SAINT-GILLES Tiphaine (97)	00:06,20	13,00	00:17,94	00:18,05	00:11,69	00:12,08	00:12,26	00:10,45	00:17,87	85,00	28,00	5,00
THEURIER Aurélie (98)	00:05,68	12,00	00:21,36	00:22,05	00:11,09	00:12,12	00:13,36	00:10,24	00:19,06	86,00	34,00	7,00
VINCENT Elisa (97)	00:05,15	13,00		00:18,21	00:10,17	00:11,54	00:13,36	00:10,02	00:19,41	89,00	25,00	0,00
WEBER Mathilde (97)	00:06,03	11,50	00:20,74	00:20,19	00:11,64	00:11,98	00:14,06	00:10,44	00:19,75	82,00	25,00	1,00
valeurs moyennes	00:05,93	12,54	00:20,00	00:20,17	00:11,18	00:11,97	00:13,53	00:10,29	00:20,19	76,31	30,15	1,92

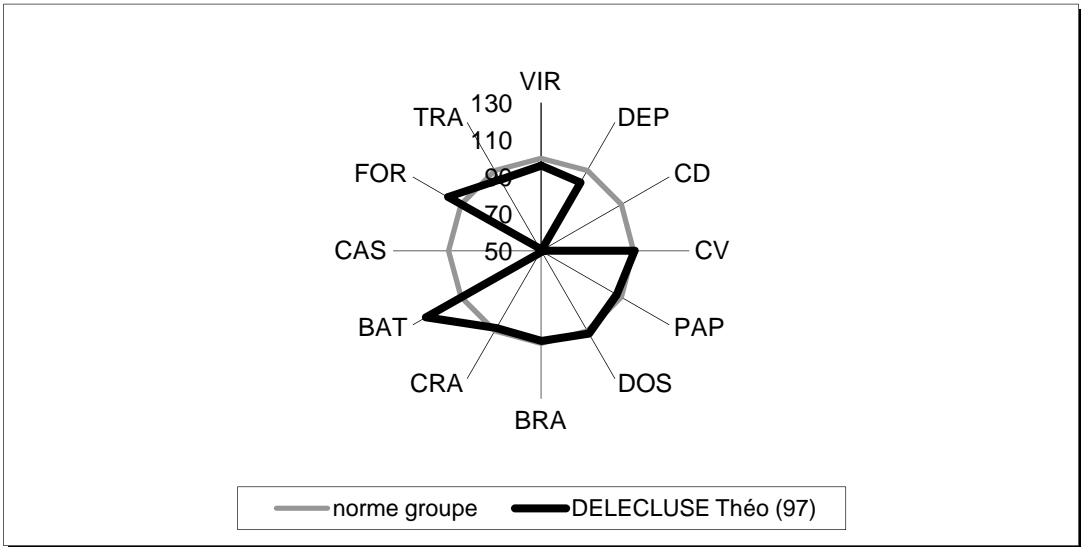
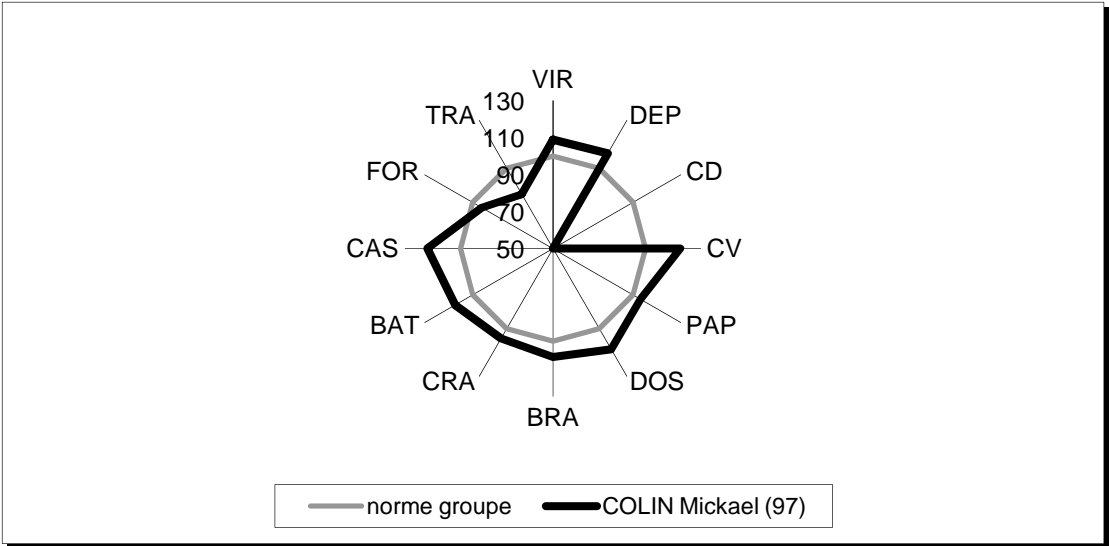
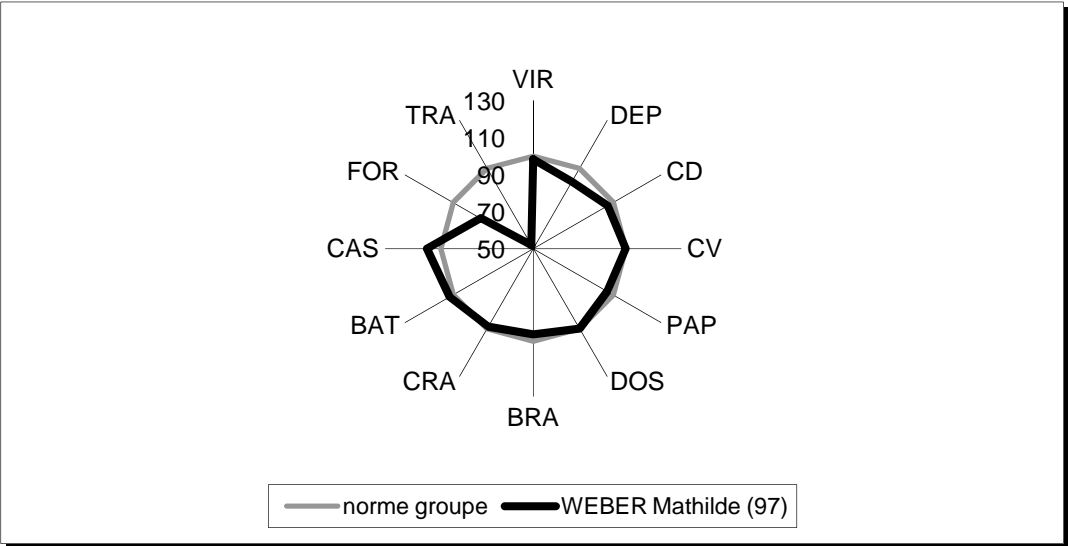
NAGEURS	VIR	DEP	CD	CV	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	CAS	FOR	TRA
COLIN Mickael (97)	00:05,24	13,00		00:16,03	00:09,85	00:09,75	00:11,77	00:09,06	00:18,63	80,00	34,00	8,00
DEGOIX Aymeric (97)												
DELECLUSE Théo (97)	00:05,94	11,00		00:18,92	00:10,60	00:10,82	00:12,94	00:09,79	00:16,98	33,00	39,00	9,00
DURAND Damien (97)		11,50		00:21,27	00:10,49	00:10,59	00:13,53	00:09,79	00:23,80	64,00	37,00	7,00
FAYON Quentin (97)	00:07,90	10,50		00:17,93	00:09,78	00:10,59	00:12,04	00:09,19	00:23,60	49,00	39,00	13,00
FUCHS Roman (98)	00:05,89	13,00		00:20,51	00:11,46	00:11,94	00:12,57	00:10,14	00:21,14	82,00	30,00	8,00
GONIN Bérenger (97)	00:04,87	13,00	00:17,33	00:17,70	00:10,02	00:11,53	00:13,20	00:09,84	00:19,95	84,00	40,00	5,00
JEANDOT Benoit (97)	00:06,30	9,00			00:10,60	00:12,01	00:12,56	00:10,08	00:30,58	55,00	42,00	7,00
KHEDIMI Skander (97)												
KOUMA Sébastien (97)	00:05,08	14,00	00:18,13	00:18,72	00:09,76	00:10,44	00:11,99	00:09,45	00:18,08	55,00	35,00	16,00
LIBOZ Thomas (97)	00:06,04	13,00	00:20,92	00:21,25	00:10,80	00:11,29	00:13,29	00:09,80	00:21,12	85,00	35,00	9,00
MAINVIS Louis (97)												
MANLAY Matthieu (97)	00:04,93	12,00	00:15,98	00:17,01	00:09,86	00:11,11	00:12,36	00:09,34	00:17,92	96,00	34,00	17,00
PHILIPPE Baptiste (97)	00:05,61	11,00	00:16,45	00:19,12	00:10,30	00:10,46	00:13,76	00:09,32	00:18,24	53,00	29,00	6,00
PIERRON Lucas (98)	00:04,98	11,50		00:18,09	00:10,06	00:11,27	00:13,38	00:09,51	00:19,03	68,00	42,00	11,00
SINISCALCO Tristan (98)	00:05,68	12,00		00:21,95	00:10,50	00:11,16	00:12,73	00:09,63	00:19,66	78,00	33,00	8,00
valeurs moyennes	00:05,71	11,88	00:17,76	00:19,04	00:10,31	00:11,00	00:12,78	00:09,61	00:20,67	67,85	36,08	9,54

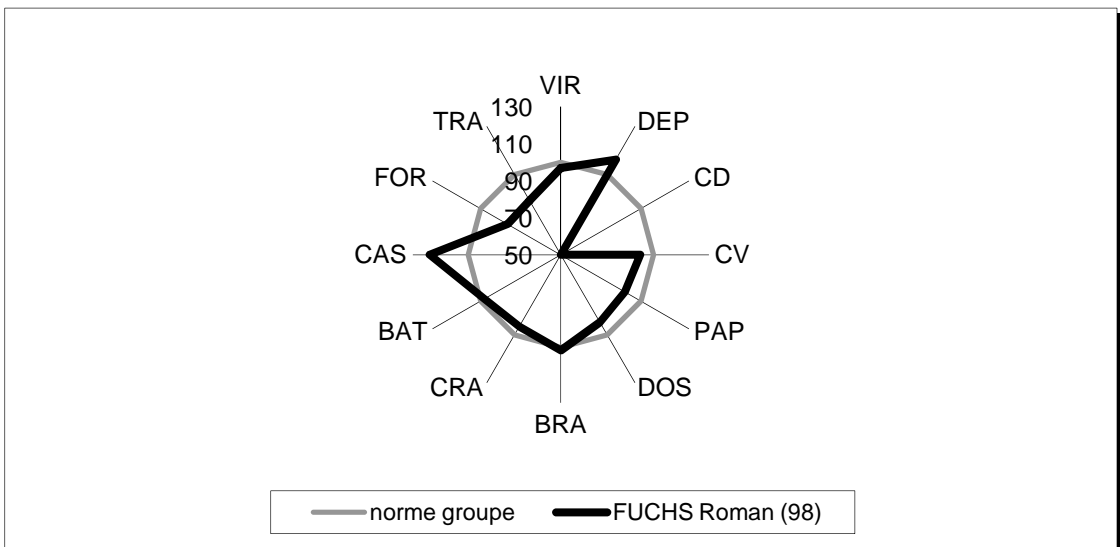
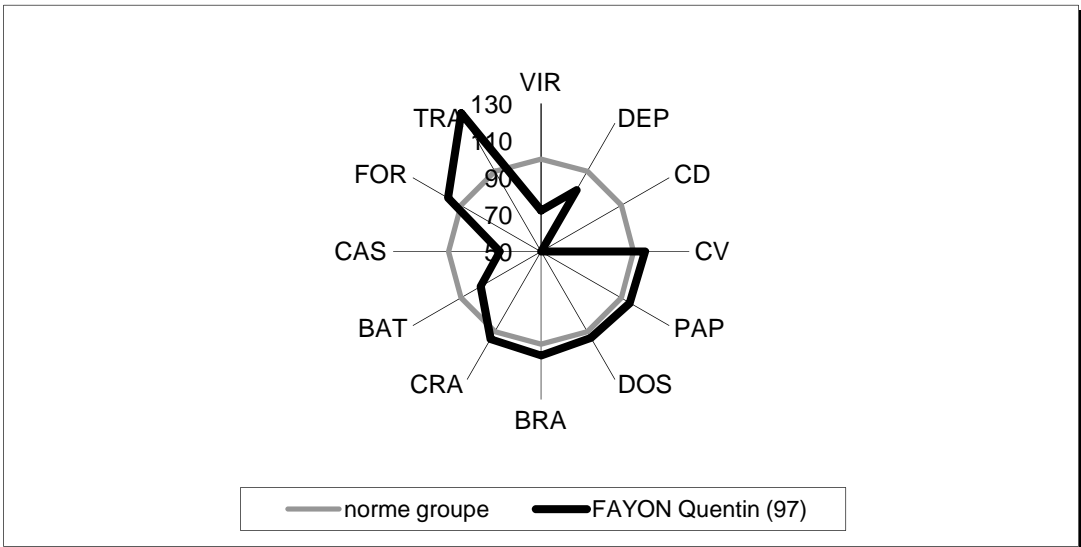
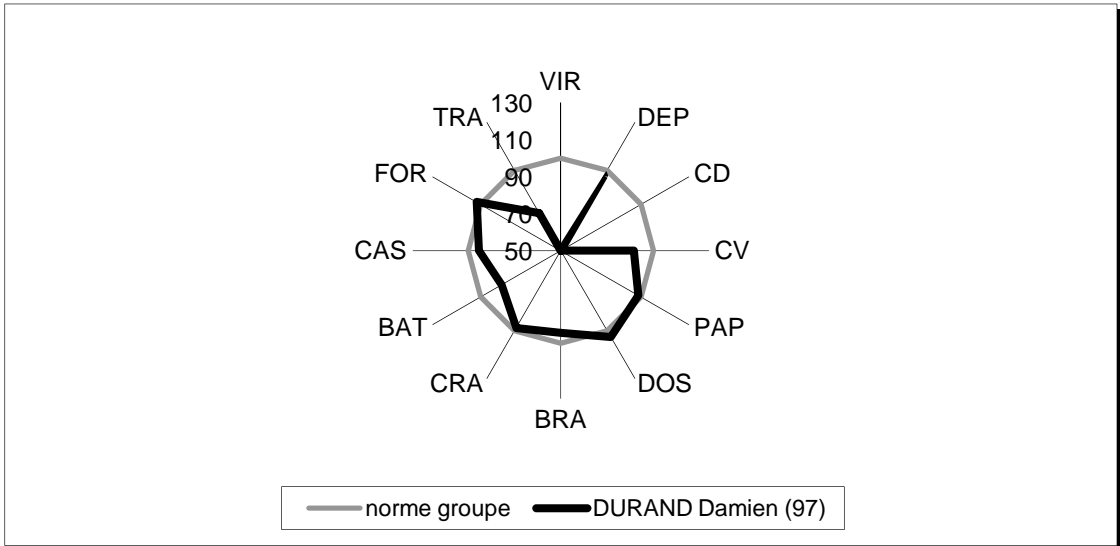


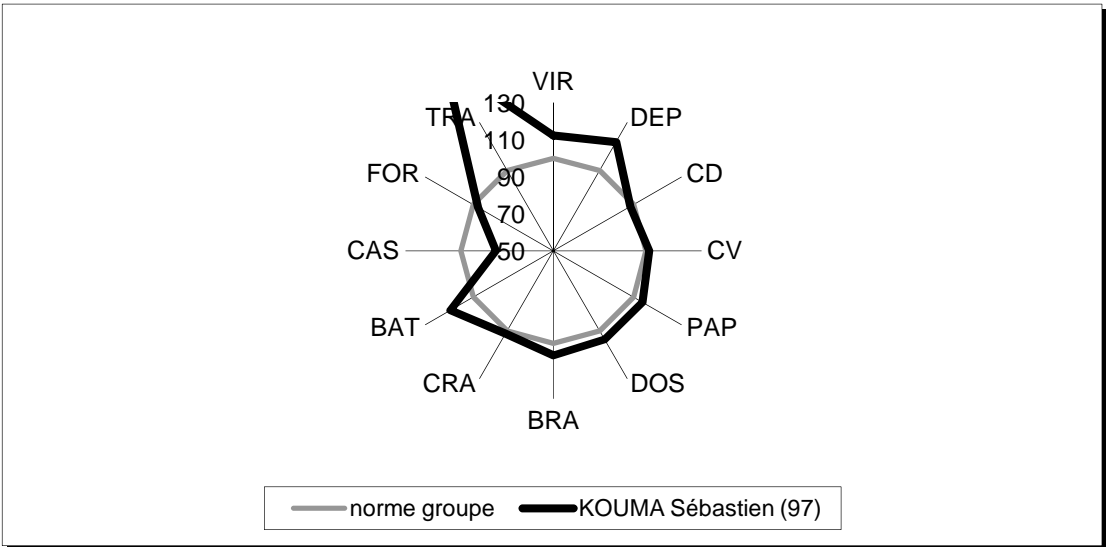
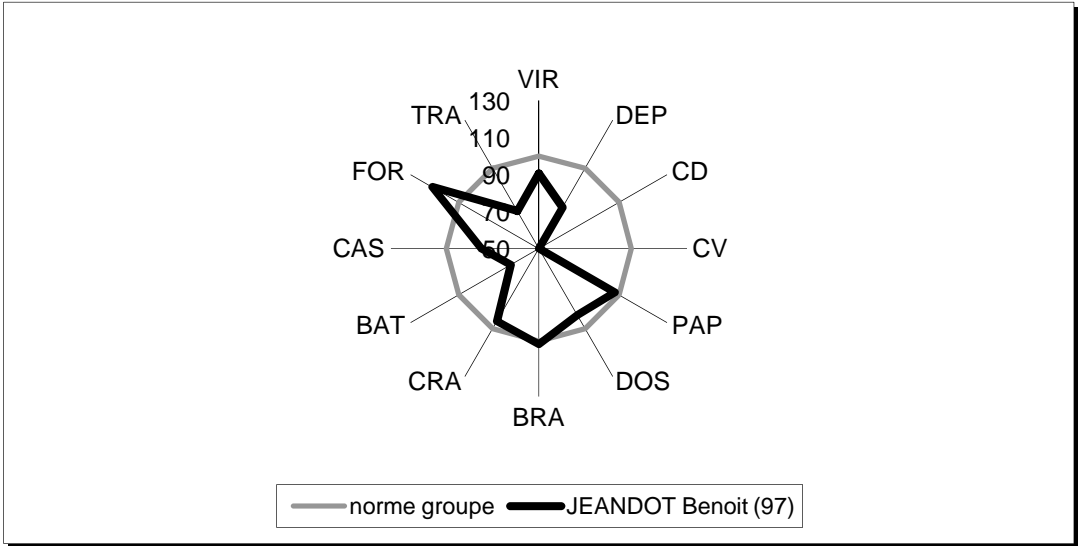
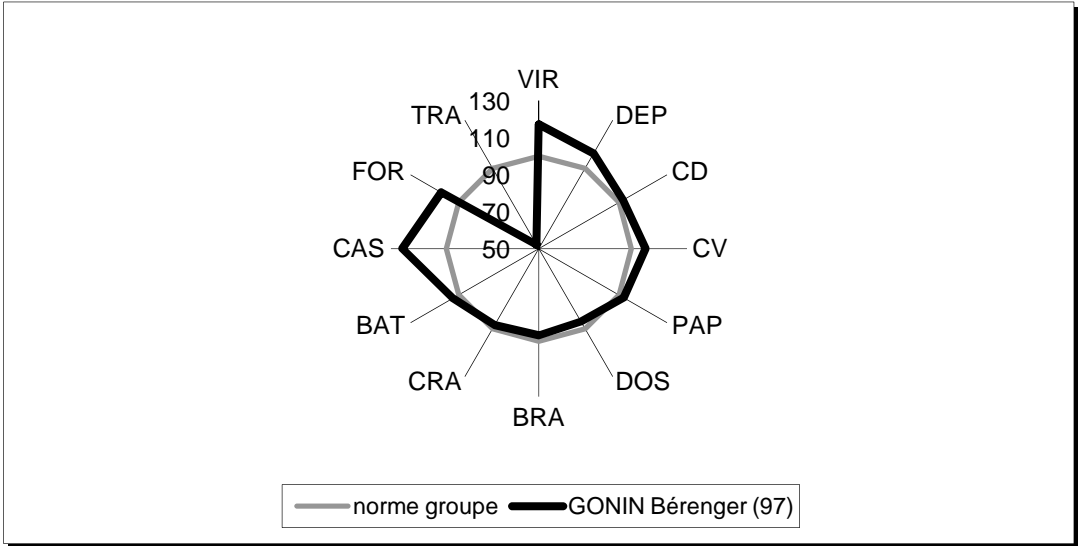


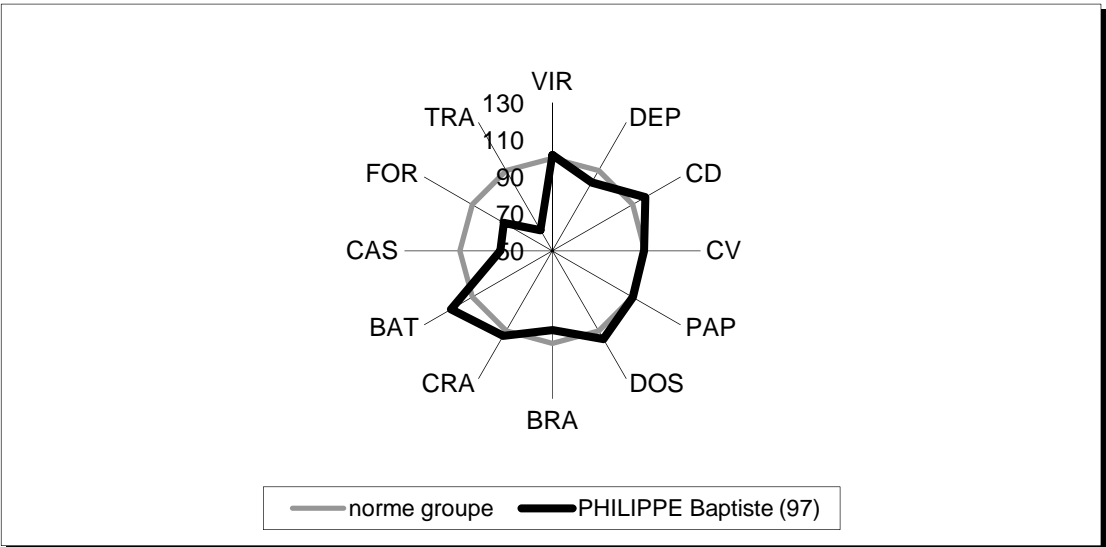
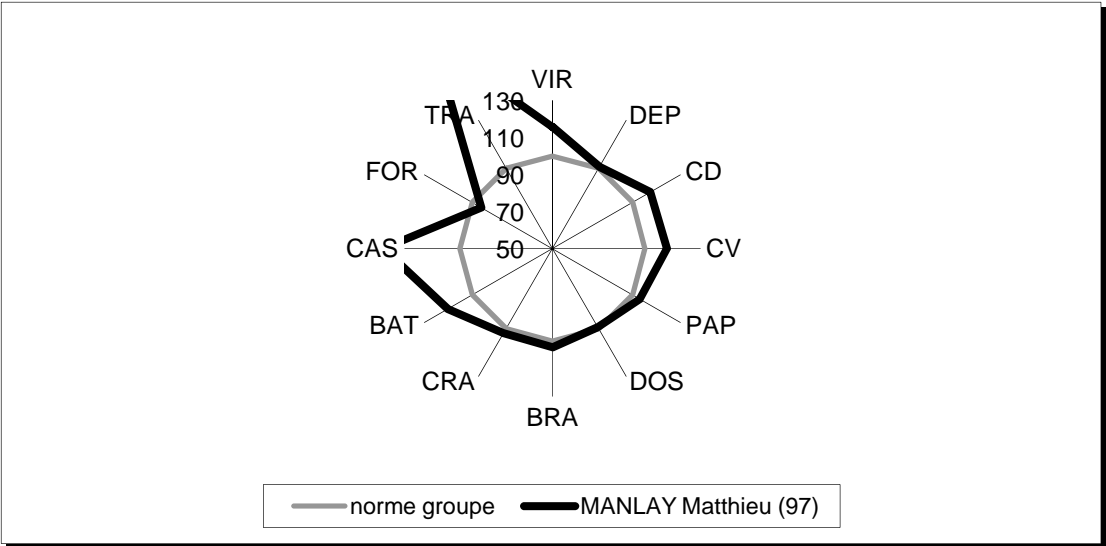
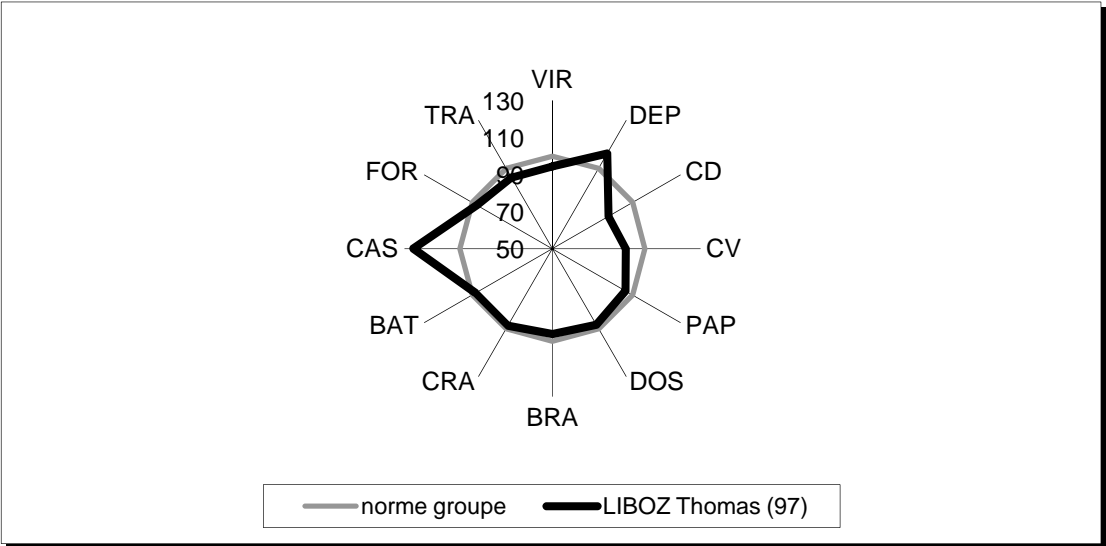


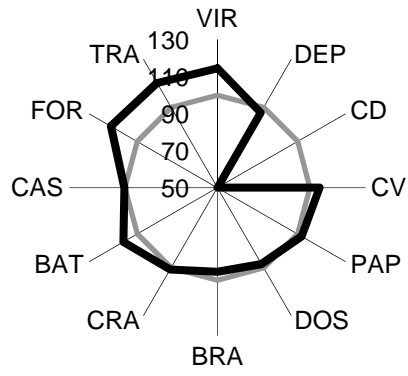




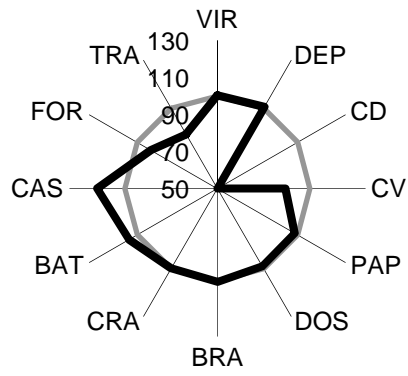








— norme groupe — PIERRON Lucas (98)



— norme groupe — SINISCALCO Tristan (98)

Résultats du test d'endurance 2000 Crawl

NOM Prénom	Club	Temps	cb Moy
EUVRARD Marine (97)	CN Chalon-Sur-Saône	25:45,50	40,5
ARLANDIS Anaïs (97)	Alliance Dijon Natation	26:05,22	40,0
FILIPPI Morgane (97)	CN Chalon-Sur-Saône	26:30,38	41,4
VINCENT Elisa (97)	CN Chalon-Sur-Saône	26:48,79	43,3
THEURIER Aurélie (98)	Alliance Dijon Natation	26:58,27	45,1
PERNOT Léa (98)	Alliance Dijon Natation	27:00,46	44,4
CAMUS Johanna (97)	CN Chalon-Sur-Saône	28:07,00	40,5
GARNIER Fionnah (97)	Alliance Dijon Natation	28:15,89	45,6
SAINT-GILLES Tiphaine (97)	Alliance Dijon Natation	28:34,00	45,5
MONTMESSIN Lois (97)	Montceau ON	28:49,00	43,9
DE MATOS Solene (98)	Alliance Dijon Natation	29:12,00	45,4
WEBER Mathilde (97)	CN Chalon-Sur-Saône	29:39,14	43,3
GUILLOIN Marion (97)	US La Charité Natation	32:59,00	46,0
PHILIPPE Baptiste (97)	CN Chalon-Sur-Saône	24:16,27	40,1
KOUMA Sébastien (97)	Alliance Dijon Natation	24:47,18	36,7
LIBOZ Thomas (97)	Alliance Dijon Natation	24:56,41	36,0
GONIN Bérenger (97)	CN Chalon-Sur-Saône	25:22,89	42,8
DELECLUSE Théo (97)	Migennes Natation	25:35,80	41,2
FAYON Quentin (97)	ASA Vauzelles	25:44,72	43,9
COLIN Mickael (97)	Alliance Dijon Natation	26:12,83	35,5
MANLAY Matthieu (97)	Alliance Dijon Natation	26:17,70	38,5
JEANDOT Benoit (97)	ASA Vauzelles	26:47,96	43,4
SINISCALCO Tristan (98)	CN Chalon-Sur-Saône	27:02,95	43,7
FUCHS Roman (98)	Alliance Dijon Natation	27:13,20	43,5
PIERRON Lucas (98)	Alliance Dijon Natation	27:58,95	46,0
DURAND Damien (97)	Montceau ON	28:51,57	42,1

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le
par

1 novembre 2011
Anaïs ARLANDIS
en bassin de 50 mètres

Meilleur temps précédent
le
en bassin de 50 m

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				38	
100	1:15,38	1:15,38	1,33	40	
150				39	
200	2:33,74	1:18,36	1,28	39	
250				40	
300	3:52,98	1:19,24	1,27	39	
350				40	
400	5:12,19	1:19,21	1,27	40	
450				41	
500	6:31,82	1:19,63	1,25	41	
550				40	
600	7:51,12	1:19,30	1,27	40	
650				40	
700	9:10,66	1:19,54	1,25	40	
750				41	
800	10:29,63	1:18,97	1,27	41	
850				40	
900	11:49,60	1:19,97	1,25	40	
950				40	
1000	13:07,71	1:18,11	1,28	40	
1050				40	
1100	14:25,38	1:17,67	1,28	40	
1150				40	
1200	15:43,94	1:18,56	1,27	40	
1250				40	
1300	17:01,32	1:17,38	1,30	39	
1350				39	
1400	18:18,95	1:17,63	1,28	39	
1450				40	
1500	19:36,88	1:17,93	1,28	40	
1550				40	
1600	20:55,48	1:18,60	1,27	40	
1650				40	
1700	22:13,87	1:18,39	1,28	40	
1750				40	
1800	23:32,03	1:18,16	1,28	40	
1850				41	
1900	24:49,95	1:17,92	1,28	41	
1950				41	
2000	26:05,22	1:15,27	1,33	42	
Moyenne		1:18,26	1,28	40,0	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	33
à 30"	23
à 1'	19

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	25:25,22

1er 1000 :	13:07,71
2ème 1000 :	12:57,51

1er 400 :	5:12,19
2ème 400 :	5:17,44
3ème 400 :	5:14,31
4ème 400 :	5:11,54
5ème 400 :	5:09,74

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Johanna CAMUS en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				40	
100	1:22,00	1:22,00	1,22	40	
150				41	
200	2:45,00	1:23,00	1,20	42	
250				38	
300	4:08,00	1:23,00	1,20	39	
350				42	
400	5:31,00	1:23,00	1,20	40	
450				41	
500	6:55,00	1:24,00	1,19	41	
550				40	
600	8:19,00	1:24,00	1,19	40	
650				41	
700	9:42,00	1:23,00	1,20	40	
750				40	
800	11:07,00	1:25,00	1,18	40	
850				41	
900	12:34,00	1:27,00	1,15	41	
950				41	
1000	13:59,00	1:25,00	1,18	41	
1050				41	
1100	15:24,00	1:25,00	1,18	41	
1150				40	
1200	16:48,00	1:24,00	1,19	41	
1250				41	
1300	18:13,00	1:25,00	1,18	41	
1350				40	
1400	19:38,00	1:25,00	1,18	41	
1450				41	
1500	21:04,00	1:26,00	1,16	40	
1550				41	
1600	22:30,00	1:26,00	1,16	40	
1650				41	
1700	23:57,00	1:27,00	1,15	40	
1750				41	
1800	25:23,00	1:26,00	1,16	40	
1850				41	
1900	26:46,00	1:23,00	1,20	40	
1950				41	
2000	28:07,00	1:21,00	1,23	38	
Moyenne		1:24,35	1,19	40,5	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	28
à 30"	25
à 1'	22

1er 1000 :	13:59,00
2ème 1000 :	14:08,00

1er 400 :	5:31,00
2ème 400 :	5:36,00
3ème 400 :	5:41,00
4ème 400 :	5:42,00
5ème 400 :	5:37,00

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	27:27,00

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Solene DE MATOS en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				39	
100	1:23,00	1:23,00	1,20	43	
150				45	
200	2:49,00	1:26,00	1,16	44	
250				44	
300	4:15,00	1:26,00	1,16	44	
350				45	
400	5:43,00	1:28,00	1,14	46	
450				44	
500	7:09,00	1:26,00	1,16	44	
550				45	
600	8:33,00	1:24,00	1,19	43	
650				45	
700	9:59,00	1:26,00	1,16	44	
750				45	
800	11:26,00	1:27,00	1,15	44	
850				46	
900	12:54,00	1:28,00	1,14	45	
950				46	
1000	14:23,00	1:29,00	1,12	46	
1050				47	
1100	15:52,00	1:29,00	1,12	45	
1150				46	
1200	17:20,00	1:28,00	1,14	45	
1250				46	
1300	18:50,00	1:30,00	1,11	47	
1350				47	
1400	20:19,00	1:29,00	1,12	45	
1450				46	
1500	21:49,00	1:30,00	1,11	47	
1550				46	
1600	23:17,00	1:28,00	1,14	47	
1650				46	
1700	24:47,00	1:30,00	1,11	45	
1750				48	
1800	26:18,00	1:31,00	1,10	46	
1850				46	
1900	27:49,00	1:31,00	1,10	49	
1950				47	
2000	29:12,00	1:23,00	1,20	49	
Moyenne		1:27,60	1,14	45,4	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	29
à 30"	24
à 1'	22

1er 1000 :	14:23,00
2ème 1000 :	14:49,00

1er 400 :	5:43,00
2ème 400 :	5:43,00
3ème 400 :	5:54,00
4ème 400 :	5:57,00
5ème 400 :	5:55,00

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	28:32,00

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Marine EUVRARD en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				37	
100	1:15,38	1:15,38	1,33	38	
150				38	
200	2:31,72	1:16,34	1,32	40	
250				40	
300	3:48,46	1:16,74	1,30	39	
350				40	
400	5:05,29	1:16,83	1,30	40	
450				40	
500	6:22,45	1:17,16	1,30	40	
550				41	
600	7:39,91	1:17,46	1,30	41	
650				40	
700	8:54,17	1:14,26	1,35	41	
750				40	
800	10:11,00	1:16,83	1,30	40	
850				40	
900	11:27,25	1:16,25	1,32	39	
950				40	
1000	12:44,65	1:17,40	1,30	40	
1050				40	
1100	14:03,33	1:18,68	1,27	40	
1150				40	
1200	15:20,22	1:16,89	1,30	41	
1250				41	
1300	16:37,50	1:17,28	1,30	41	
1350				40	
1400	17:54,85	1:17,35	1,30	42	
1450				42	
1500	19:12,88	1:18,03	1,28	42	
1550				42	
1600	20:31,59	1:18,71	1,27	41	
1650				41	
1700	21:49,66	1:18,07	1,28	42	
1750				42	
1800	23:08,36	1:18,70	1,27	39	
1850				42	
1900	24:27,82	1:19,46	1,27	42	
1950				42	
2000	25:45,50	1:17,68	1,28	42	
Moyenne		1:17,28	1,29	40,5	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	31
à 30"	26
à 1'	21

1er 1000 :	12:44,65
2ème 1000 :	13:00,85

1er 400 :	5:05,29
2ème 400 :	5:05,71
3ème 400 :	5:09,22
4ème 400 :	5:11,37
5ème 400 :	5:13,91

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	25:05,50

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Morgane FILIPPI en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				38	
100	1:17,69	1:17,69	1,28	40	
150				40	
200	2:36,47	1:18,78	1,27	41	
250				41	
300	3:54,87	1:18,40	1,28	41	
350				41	
400	5:14,18	1:19,31	1,27	41	
450				42	
500	6:33,26	1:19,08	1,27	41	
550				42	
600	7:52,83	1:19,57	1,25	42	
650				42	
700	9:11,95	1:19,12	1,27	42	
750				42	
800	10:31,16	1:19,21	1,27	42	
850				42	
900	11:50,71	1:19,55	1,25	42	
950				41	
1000	13:10,46	1:19,75	1,25	42	
1050				43	
1100	14:30,84	1:20,38	1,25	42	
1150				42	
1200	15:51,59	1:20,75	1,23	42	
1250				42	
1300	17:13,37	1:21,78	1,22	42	
1350				39	
1400	18:31,72	1:18,35	1,28	41	
1450				42	
1500	19:50,54	1:18,82	1,27	41	
1550				42	
1600	21:09,84	1:19,30	1,27	43	
1650				40	
1700	22:29,57	1:19,73	1,25	42	
1750				41	
1800	23:49,84	1:20,27	1,25	42	
1850				41	
1900	25:10,77	1:20,93	1,23	40	
1950				39	
2000	26:30,38	1:19,61	1,25	43	
Moyenne		1:19,52	1,26	41,4	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	26
à 30"	23
à 1'	20

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	25:50,38

1er 1000 :	13:10,46
2ème 1000 :	13:19,92

1er 400 :	5:14,18
2ème 400 :	5:16,98
3ème 400 :	5:20,43
4ème 400 :	5:18,25
5ème 400 :	5:20,54

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Fionnah GARNIER en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				45	
100	1:22,31	1:22,31	1,22	44	
150				44	
200	2:47,25	1:24,94	1,18	44	
250				43	
300	4:13,82	1:26,57	1,15	43	
350				45	
400	5:39,84	1:26,02	1,16	45	
450				46	
500	7:07,22	1:27,38	1,15	44	
550				47	
600	8:33,28	1:26,06	1,16	45	
650				46	
700	10:00,34	1:27,06	1,15	47	
750				46	
800	11:27,90	1:27,56	1,14	46	
850				45	
900	12:54,84	1:26,94	1,15	47	
950				45	
1000	14:21,80	1:26,96	1,15	47	
1050				46	
1100	15:45,77	1:23,97	1,19	45	
1150				47	
1200	17:10,95	1:25,18	1,18	45	
1250				45	
1300	18:34,95	1:24,00	1,19	44	
1350				45	
1400	19:58,13	1:23,18	1,20	46	
1450				46	
1500	21:22,60	1:24,47	1,19	45	
1550				46	
1600	22:46,82	1:24,22	1,19	47	
1650				46	
1700	24:10,68	1:23,86	1,19	45	
1750				46	
1800	25:33,18	1:22,50	1,20	46	
1850				47	
1900	26:55,64	1:22,46	1,22	47	
1950				47	
2000	28:15,89	1:20,25	1,25	48	
Moyenne		1:24,79	1,18	45,6	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	29
à 30"	27
à 1'	22

1er 1000 :	14:21,80
2ème 1000 :	13:54,09

1er 400 :	5:39,84
2ème 400 :	5:48,06
3ème 400 :	5:43,05
4ème 400 :	5:35,87
5ème 400 :	5:29,07

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	27:35,89

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Marion GUILLO en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				43	
100	1:27,00	1:27,00	1,15	42	
150				44	
200	3:02,00	1:35,00	1,05	44	
250				49	
300	4:39,00	1:37,00	1,03	47	
350				48	
400	6:16,00	1:37,00	1,03	45	
450				46	
500	7:56,00	1:40,00	1,00	43	
550				48	
600	9:34,00	1:38,00	1,02	43	
650				44	
700	11:10,00	1:36,00	1,04	46	
750				45	
800	12:46,00	1:36,00	1,04	46	
850				47	
900	14:28,00	1:42,00	0,98	45	
950				43	
1000	16:08,00	1:40,00	1,00	44	
1050				45	
1100	17:51,00	1:43,00	0,97	46	
1150				44	
1200	19:34,00	1:43,00	0,97	45	
1250				46	
1300	21:15,00	1:41,00	0,99	47	
1350				45	
1400	22:56,00	1:41,00	0,99	48	
1450				46	
1500	24:38,00	1:42,00	0,98	49	
1550				48	
1600	26:18,00	1:40,00	1,00	47	
1650				46	
1700	28:00,00	1:42,00	0,98	47	
1750				48	
1800	29:41,00	1:41,00	0,99	46	
1850				47	
1900	31:16,00	1:35,00	1,05	48	
1950				49	
2000	32:59,00	1:43,00	0,97	52	
Moyenne		1:38,95	1,01	46,0	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	36
à 30"	28
à 1'	24

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	32:19,00

1er 1000 :	16:08,00
2ème 1000 :	16:51,00

1er 400 :	6:16,00
2ème 400 :	6:30,00
3ème 400 :	6:48,00
4ème 400 :	6:44,00
5ème 400 :	6:41,00

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Loïs MONTMESSIN en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				40	
100	1:24,00	1:24,00	1,19	42	
150				44	
200	2:52,00	1:28,00	1,14	46	
250				45	
300	4:20,00	1:28,00	1,14	43	
350				45	
400	5:49,00	1:29,00	1,12	43	
450				44	
500	7:15,00	1:26,00	1,16	43	
550				45	
600	8:41,00	1:26,00	1,16	44	
650				45	
700	10:08,00	1:27,00	1,15	43	
750				44	
800	11:36,00	1:28,00	1,14	44	
850				44	
900	13:06,00	1:30,00	1,11	44	
950				44	
1000	14:32,00	1:26,00	1,16	43	
1050				44	
1100	16:00,00	1:28,00	1,14	43	
1150				44	
1200	17:26,00	1:26,00	1,16	43	
1250				44	
1300	18:52,00	1:26,00	1,16	44	
1350				44	
1400	20:18,00	1:26,00	1,16	44	
1450				43	
1500	21:43,00	1:25,00	1,18	43	
1550				44	
1600	23:09,00	1:26,00	1,16	43	
1650				44	
1700	24:36,00	1:27,00	1,15	45	
1750				45	
1800	26:01,00	1:25,00	1,18	45	
1850				45	
1900	27:26,00	1:25,00	1,18	45	
1950				44	
2000	28:49,00	1:23,00	1,20	45	
Moyenne		1:26,45	1,16	43,9	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	27
à 30"	25
à 1'	23

1er 1000 :	14:32,00
2ème 1000 :	14:17,00

1er 400 :	5:49,00
2ème 400 :	5:47,00
3ème 400 :	5:50,00
4ème 400 :	5:43,00
5ème 400 :	5:40,00

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	28:09,00

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Léa PERNOT en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				40	
100	1:19,90	1:19,90	1,25	42	
150				43	
200	2:41,32	1:21,42	1,23	44	
250				43	
300	4:01,53	1:20,21	1,25	43	
350				43	
400	5:19,88	1:18,35	1,28	43	
450				43	
500	6:38,11	1:18,23	1,28	43	
550				45	
600	7:57,73	1:19,62	1,25	45	
650				45	
700	9:17,51	1:19,78	1,25	44	
750				45	
800	10:38,42	1:20,91	1,23	44	
850				44	
900	12:00,05	1:21,63	1,22	45	
950				45	
1000	13:20,06	1:20,01	1,25	48	
1050				45	
1100	14:41,21	1:21,15	1,23	44	
1150				43	
1200	16:01,47	1:20,26	1,25	46	
1250				44	
1300	17:22,79	1:21,32	1,23	46	
1350				45	
1400	18:44,99	1:22,20	1,22	46	
1450				43	
1500	20:06,25	1:21,26	1,23	46	
1550				45	
1600	21:29,33	1:23,08	1,20	44	
1650				45	
1700	22:51,32	1:21,99	1,22	44	
1750				46	
1800	24:15,26	1:23,94	1,19	47	
1850				43	
1900	25:38,46	1:23,20	1,20	44	
1950				46	
2000	27:00,46	1:22,00	1,22	46	
Moyenne		1:21,02	1,23	44,4	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	27
à 30"	25
à 1'	22

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	26:20,46

1er 1000 :	13:20,06
2ème 1000 :	13:40,40

1er 400 :	5:19,88
2ème 400 :	5:18,54
3ème 400 :	5:23,05
4ème 400 :	5:27,86
5ème 400 :	5:31,13

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Tiphaine SAINT-GILLES en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				41	
100	1:22,00	1:22,00	1,22	44	
150				45	
200	2:47,00	1:25,00	1,18	45	
250				44	
300	4:13,00	1:26,00	1,16	45	
350				44	
400	5:37,00	1:24,00	1,19	45	
450				45	
500	7:02,00	1:25,00	1,18	45	
550				46	
600	8:28,00	1:26,00	1,16	44	
650				44	
700	9:55,00	1:27,00	1,15	45	
750				46	
800	11:23,00	1:28,00	1,14	49	
850				47	
900	12:51,00	1:28,00	1,14	46	
950				46	
1000	14:19,00	1:28,00	1,14	50	
1050				47	
1100	15:47,00	1:28,00	1,14	46	
1150				46	
1200	17:13,00	1:26,00	1,16	45	
1250				45	
1300	18:38,00	1:25,00	1,18	44	
1350				46	
1400	20:03,00	1:25,00	1,18	45	
1450				45	
1500	21:30,00	1:27,00	1,15	46	
1550				47	
1600	22:56,00	1:26,00	1,16	45	
1650				46	
1700	24:22,00	1:26,00	1,16	45	
1750				45	
1800	25:47,00	1:25,00	1,18	46	
1850				46	
1900	27:12,00	1:25,00	1,18	45	
1950				46	
2000	28:34,00	1:22,00	1,22	48	
Moyenne		1:25,70	1,17	45,5	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	31
à 30"	25
à 1'	20

1er 1000 :	14:19,00
2ème 1000 :	14:15,00

1er 400 :	5:37,00
2ème 400 :	5:46,00
3ème 400 :	5:50,00
4ème 400 :	5:43,00
5ème 400 :	5:38,00

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	27:54,00

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Aurélie THEURIER en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				43	
100	1:21,49	1:21,49	1,23	47	
150				46	
200	2:44,53	1:23,04	1,20	47	
250				45	
300	4:08,19	1:23,66	1,19	46	
350				47	
400	5:31,07	1:22,88	1,20	48	
450				45	
500	6:52,72	1:21,65	1,22	45	
550				45	
600	8:13,75	1:21,03	1,23	44	
650				45	
700	9:35,49	1:21,74	1,22	44	
750				44	
800	10:56,92	1:21,43	1,23	44	
850				46	
900	12:18,23	1:21,31	1,23	45	
950				46	
1000	13:39,48	1:21,25	1,23	44	
1050				46	
1100	14:58,88	1:19,40	1,27	44	
1150				44	
1200	16:17,73	1:18,85	1,27	43	
1250				45	
1300	17:38,01	1:20,28	1,25	45	
1350					
1400	19:00,03	1:22,02	1,22	47	
1450				45	
1500	20:20,34	1:20,31	1,25	44	
1550				44	
1600	21:42,51	1:22,17	1,22	44	
1650					
1700	23:01,97	1:19,46	1,27	45	
1750				45	
1800	24:20,89	1:18,92	1,27	45	
1850				44	
1900	25:42,24	1:21,35	1,23	43	
1950				47	
2000	26:58,27	1:16,03	1,32	47	
Moyenne		1:20,91	1,24	45,1	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	31
à 30"	27
à 1'	23

1er 1000 :	13:39,48
2ème 1000 :	13:18,79

1er 400 :	5:31,07
2ème 400 :	5:25,85
3ème 400 :	5:20,81
4ème 400 :	5:24,78
5ème 400 :	5:15,76

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	26:18,27

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Elisa VINCENT en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				39	
100	1:17,62	1:17,62	1,28	39	
150				42	
200	2:38,04	1:20,42	1,25	42	
250				42	
300	3:58,17	1:20,13	1,25	43	
350				43	
400	5:18,59	1:20,42	1,25	44	
450				43	
500	6:38,97	1:20,38	1,25	43	
550				44	
600	7:59,67	1:20,70	1,23	43	
650				43	
700	9:20,21	1:20,54	1,23	44	
750				44	
800	10:40,25	1:20,04	1,25	44	
850				44	
900	12:00,38	1:20,13	1,25	44	
950				44	
1000	13:18,75	1:18,37	1,28	44	
1050				44	
1100	14:38,93	1:20,18	1,25	43	
1150				46	
1200	16:00,77	1:21,84	1,22	42	
1250				42	
1300	17:22,95	1:22,18	1,22	45	
1350				44	
1400	18:45,47	1:22,52	1,20	44	
1450				43	
1500	20:07,55	1:22,08	1,22	45	
1550				43	
1600	21:29,36	1:21,81	1,22	43	
1650				42	
1700	22:50,31	1:20,95	1,23	42	
1750				45	
1800	24:11,40	1:21,09	1,23	43	
1850				44	
1900	25:32,45	1:21,05	1,23	45	
1950				43	
2000	26:48,79	1:16,34	1,32	45	
Moyenne		1:20,44	1,24	43,3	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	33
à 30"	26
à 1'	22

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	26:08,79

1er 1000 :	13:18,75
2ème 1000 :	13:30,04

1er 400 :	5:18,59
2ème 400 :	5:21,66
3ème 400 :	5:20,52
4ème 400 :	5:28,59
5ème 400 :	5:19,43

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Mathilde WEBER en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				42	
100	1:24,25	1:24,25	1,19	44	
150				47	
200	2:51,21	1:26,96	1,15	42	
250				42	
300	4:21,88	1:30,67	1,10	45	
350				43	
400	5:52,35	1:30,47	1,11	45	
450				42	
500	7:19,60	1:27,25	1,15	43	
550				45	
600	8:46,44	1:26,84	1,15	43	
650				41	
700	10:13,69	1:27,25	1,15	41	
750				43	
800	11:41,83	1:28,14	1,14	40	
850				44	
900	13:11,02	1:29,19	1,12	45	
950				43	
1000	14:39,41	1:28,39	1,14	43	
1050				43	
1100	16:05,41	1:26,00	1,16	44	
1150				40	
1200	17:33,29	1:27,88	1,14	41	
1250				43	
1300	19:02,57	1:29,28	1,12	40	
1350				42	
1400	20:34,55	1:31,98	1,09	42	
1450				45	
1500	22:08,04	1:33,49	1,08	48	
1550				41	
1600	23:40,93	1:32,89	1,08	43	
1650				42	
1700	25:13,12	1:32,19	1,09	43	
1750				44	
1800	26:43,16	1:30,04	1,11	45	
1850				44	
1900	28:11,89	1:28,73	1,12	44	
1950				46	
2000	29:39,14	1:27,25	1,15	47	
Moyenne		1:28,96	1,12	43,3	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	30
à 30"	25
à 1'	20

1er 1000 :	14:39,41
2ème 1000 :	14:59,73

1er 400 :	5:52,35
2ème 400 :	5:49,48
3ème 400 :	5:51,46
4ème 400 :	6:07,64
5ème 400 :	5:58,21

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	28:59,14

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Mickaël COLIN en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				35	
100	1:15,07	1:15,07	1,33	34	
150				34	
200	2:32,43	1:17,36	1,30	33	
250				34	
300	3:49,20	1:16,77	1,30	34	
350				36	
400	5:06,28	1:17,08	1,30	35	
450				35	
500	6:24,55	1:18,27	1,28	35	
550				36	
600	7:42,85	1:18,30	1,28	35	
650				36	
700	9:01,91	1:19,06	1,27	36	
750				35	
800	10:21,16	1:19,25	1,27	34	
850				35	
900	11:40,66	1:19,50	1,25	38	
950				38	
1000	13:00,57	1:19,91	1,25	36	
1050				36	
1100	14:20,57	1:20,00	1,25	34	
1150				35	
1200	15:38,64	1:18,07	1,28	34	
1250				35	
1300	16:55,73	1:17,09	1,30	35	
1350				35	
1400	18:15,37	1:19,64	1,25	36	
1450				36	
1500	19:33,60	1:18,23	1,28	35	
1550				37	
1600	20:54,30	1:20,70	1,23	36	
1650				37	
1700	22:13,57	1:19,27	1,27	36	
1750				37	
1800	23:34,50	1:20,93	1,23	36	
1850				38	
1900	24:55,42	1:20,92	1,23	37	
1950					
2000	26:12,83	1:17,41	1,30	35	
Moyenne		1:18,64	1,27	35,5	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	29
à 30"	17
à 1'	14

1er 1000 :	13:00,57
2ème 1000 :	13:12,26

1er 400 :	5:06,28
2ème 400 :	5:14,88
3ème 400 :	5:17,48
4ème 400 :	5:15,66
5ème 400 :	5:18,53

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	25:32,83

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Théo DELECLUSE en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				35	
100	1:16,05	1:16,05	1,32	37	
150				38	
200	2:33,16	1:17,11	1,30	39	
250				38	
300	3:49,95	1:16,79	1,30	38	
350				39	
400	5:06,61	1:16,66	1,30	41	
450				41	
500	6:23,94	1:17,33	1,30	41	
550				39	
600	7:40,87	1:16,93	1,30	40	
650				41	
700	8:58,33	1:17,46	1,30	40	
750				41	
800	10:16,32	1:17,99	1,28	41	
850				42	
900	11:31,42	1:15,10	1,33	41	
950				42	
1000	12:48,63	1:17,21	1,30	42	
1050				41	
1100	14:06,67	1:18,04	1,28	41	
1150				42	
1200	15:23,05	1:16,38	1,32	42	
1250				43	
1300	16:40,14	1:17,09	1,30	42	
1350				43	
1400	17:57,46	1:17,32	1,30	43	
1450				43	
1500	19:15,02	1:17,56	1,28	43	
1550				44	
1600	20:32,43	1:17,41	1,30	42	
1650				43	
1700	21:49,66	1:17,23	1,30	43	
1750				43	
1800	23:06,38	1:16,72	1,30	43	
1850				43	
1900	24:23,13	1:16,75	1,30	42	
1950				43	
2000	25:35,80	1:12,67	1,37	42	
Moyenne		1:16,79	1,30	41,2	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	25
à 30"	18
à 1'	23

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	24:55,80

1er 1000 :	12:48,63
2ème 1000 :	12:47,17

1er 400 :	5:06,61
2ème 400 :	5:09,71
3ème 400 :	5:06,73
4ème 400 :	5:09,38
5ème 400 :	5:03,37

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Damien DURAND en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				35	
100	1:15,83	1:15,83	1,32	38	
150				39	
200	2:37,28	1:21,45	1,23	40	
250				40	
300	4:01,34	1:24,06	1,19	42	
350				42	
400	5:25,40	1:24,06	1,19	42	
450				42	
500	6:48,89	1:23,49	1,20	42	
550				42	
600	8:13,49	1:24,60	1,18	42	
650				42	
700	9:39,23	1:25,74	1,16	41	
750				42	
800	11:04,97	1:25,74	1,16	42	
850				43	
900	12:32,91	1:27,94	1,14	42	
950				42	
1000	14:01,68	1:28,77	1,12	42	
1050				43	
1100	15:30,64	1:28,96	1,12	42	
1150				42	
1200	17:00,91	1:30,27	1,11	42	
1250				43	
1300	18:29,14	1:28,23	1,14	43	
1350				43	
1400	20:00,01	1:30,87	1,10	44	
1450				44	
1500	21:29,68	1:29,67	1,11	43	
1550				43	
1600	22:57,87	1:28,19	1,14	44	
1650				44	
1700	24:27,96	1:30,09	1,11	43	
1750				43	
1800	25:55,26	1:27,30	1,15	44	
1850				44	
1900	27:23,62	1:28,36	1,14	42	
1950				43	
2000	28:51,57	1:27,95	1,14	44	
Moyenne		1:26,58	1,15	42,1	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	35
à 30"	30
à 1'	25

1er 1000 :	14:01,68
2ème 1000 :	14:49,89

1er 400 :	5:25,40
2ème 400 :	5:39,57
3ème 400 :	5:55,94
4ème 400 :	5:56,96
5ème 400 :	5:53,70

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	28:11,57

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Quentin FAYON en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				41	
100	1:17,66	1:17,66	1,28	43	
150				43	
200	2:37,18	1:19,52	1,25	42	
250				43	
300	3:57,13	1:19,95	1,25	43	
350				45	
400	5:17,68	1:20,55	1,23	45	
450				43	
500	6:35,91	1:18,23	1,28	44	
550				43	
600	7:54,24	1:18,33	1,28	44	
650				43	
700	9:13,73	1:19,49	1,27	42	
750				43	
800	10:33,18	1:19,45	1,27	43	
850				44	
900	11:52,21	1:19,03	1,27	45	
950				44	
1000	13:12,02	1:19,81	1,25	42	
1050				43	
1100	14:32,23	1:20,21	1,25	44	
1150				44	
1200	15:49,42	1:17,19	1,30	43	
1250				44	
1300	17:02,06	1:12,64	1,37	44	
1350				45	
1400	18:16,66	1:14,60	1,33	44	
1450				45	
1500	19:31,40	1:14,74	1,33	45	
1550				45	
1600	20:45,75	1:14,35	1,35	47	
1650				46	
1700	21:59,91	1:14,16	1,35	44	
1750				47	
1800	23:15,53	1:15,62	1,32	46	
1850				45	
1900	24:30,98	1:15,45	1,33	44	
1950				44	
2000	25:44,72	1:13,74	1,35	40	
Moyenne		1:17,24	1,29	43,9	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	27
à 30"	22
à 1'	21

1er 1000 :	13:12,02
2ème 1000 :	12:32,70

1er 400 :	5:17,68
2ème 400 :	5:15,50
3ème 400 :	5:16,24
4ème 400 :	4:56,33
5ème 400 :	4:58,97

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	25:04,72

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Roman FUCHS en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				40	
100	1:17,25	1:17,25	1,30	41	
150				42	
200	2:36,39	1:19,14	1,27	42	
250				43	
300	3:56,79	1:20,40	1,25	44	
350				43	
400	5:17,49	1:20,70	1,23	42	
450				42	
500	6:37,46	1:19,97	1,25	43	
550				44	
600	7:57,88	1:20,42	1,25	43	
650				44	
700	9:19,90	1:22,02	1,22	44	
750				44	
800	10:40,83	1:20,93	1,23	43	
850				43	
900	12:00,15	1:19,32	1,27	43	
950				43	
1000	13:20,09	1:19,94	1,25	44	
1050				44	
1100	14:41,21	1:21,12	1,23	44	
1150				44	
1200	16:01,09	1:19,88	1,25	42	
1250				43	
1300	17:22,79	1:21,70	1,22	44	
1350				44	
1400	18:44,60	1:21,81	1,22	44	
1450				44	
1500	20:08,71	1:24,11	1,19	45	
1550				45	
1600	21:33,90	1:25,19	1,18	45	
1650				44	
1700	22:58,98	1:25,08	1,18	44	
1750				43	
1800	24:24,47	1:25,49	1,18	45	
1850				45	
1900	25:49,96	1:25,49	1,18	44	
1950				44	
2000	27:13,20	1:23,24	1,20	45	
Moyenne		1:21,66	1,22	43,5	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	30
à 30"	26
à 1'	21

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	26:33,20

1er 1000 :	13:20,09
2ème 1000 :	13:53,11

1er 400 :	5:17,49
2ème 400 :	5:23,34
3ème 400 :	5:20,26
4ème 400 :	5:32,81
5ème 400 :	5:39,30

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Bérenger GONIN en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				40	
100	1:12,13	1:12,13	1,39	43	
150				42	
200	2:25,99	1:13,86	1,35	44	
250				41	
300	3:40,61	1:14,62	1,33	43	
350				45	
400	4:55,28	1:14,67	1,33	42	
450				44	
500	6:10,58	1:15,30	1,33	41	
550				42	
600	7:25,67	1:15,09	1,33	41	
650				42	
700	8:41,71	1:16,04	1,32	42	
750				43	
800	9:58,72	1:17,01	1,30	42	
850				43	
900	11:16,67	1:17,95	1,28	43	
950				43	
1000	12:34,41	1:17,74	1,28	41	
1050				43	
1100	13:52,49	1:18,08	1,28	40	
1150				42	
1200	15:10,41	1:17,92	1,28	43	
1250				42	
1300	16:28,21	1:17,80	1,28	41	
1350				43	
1400	17:46,15	1:17,94	1,28	42	
1450				44	
1500	19:03,55	1:17,40	1,30	42	
1550				42	
1600	20:22,41	1:18,86	1,27	42	
1650				43	
1700	21:39,45	1:17,04	1,30	43	
1750				44	
1800	22:56,00	1:16,55	1,30	45	
1850				44	
1900	24:10,24	1:14,24	1,35	45	
1950				47	
2000	25:22,89	1:12,65	1,37	47	
Moyenne		1:16,14	1,31	42,8	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	32
à 30"	24
à 1'	20

1er 1000 :	12:34,41
2ème 1000 :	12:48,48

1er 400 :	4:55,28
2ème 400 :	5:03,44
3ème 400 :	5:11,69
4ème 400 :	5:12,00
5ème 400 :	5:00,48

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	24:42,89

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Benoit JEANDOT en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				39	
100	1:18,51	1:18,51	1,27	40	
150				41	
200	2:39,07	1:20,56	1,23	41	
250				42	
300	4:01,94	1:22,87	1,20	43	
350				40	
400	5:19,20	1:17,26	1,30	41	
450				42	
500	6:36,89	1:17,69	1,28	43	
550				42	
600	7:54,53	1:17,64	1,28	43	
650				42	
700	9:13,47	1:18,94	1,27	47	
750				42	
800	10:33,86	1:20,39	1,25	44	
850				43	
900	11:54,96	1:21,10	1,23	44	
950				44	
1000	13:16,46	1:21,50	1,22	44	
1050				44	
1100	14:36,50	1:20,04	1,25	45	
1150				45	
1200	15:57,53	1:21,03	1,23	44	
1250				42	
1300	17:20,74	1:23,21	1,20	43	
1350				43	
1400	18:43,76	1:23,02	1,20	44	
1450				44	
1500	20:07,27	1:23,51	1,19	45	
1550				45	
1600	21:28,35	1:21,08	1,23	44	
1650				43	
1700	22:49,40	1:21,05	1,23	44	
1750				45	
1800	24:10,43	1:21,03	1,23	45	
1850				44	
1900	25:32,28	1:21,85	1,22	46	
1950				47	
2000	26:47,96	1:15,68	1,32	47	
Moyenne		1:20,40	1,24	43,4	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	28
à 30"	26
à 1'	22

1er 1000 :	13:16,46
2ème 1000 :	13:31,50

1er 400 :	5:19,20
2ème 400 :	5:14,66
3ème 400 :	5:23,67
4ème 400 :	5:30,82
5ème 400 :	5:19,61

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	26:07,96

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Sébastien KOUMA en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				32	
100	1:13,99	1:13,99	1,35	33	
150				34	
200	2:28,88	1:14,89	1,33	34	
250				35	
300	3:42,49	1:13,61	1,35	35	
350				35	
400	4:56,70	1:14,21	1,35	36	
450				36	
500	6:11,22	1:14,52	1,33	38	
550				38	
600	7:25,12	1:13,90	1,35	37	
650				37	
700	8:39,89	1:14,77	1,33	37	
750				36	
800	9:54,35	1:14,46	1,35	37	
850				37	
900	11:08,20	1:13,85	1,35	38	
950				36	
1000	12:21,73	1:13,53	1,35	37	
1050				38	
1100	13:33,55	1:11,82	1,39	37	
1150				37	
1200	14:47,17	1:13,62	1,35	38	
1250				37	
1300	16:01,48	1:14,31	1,35	39	
1350				37	
1400	17:16,19	1:14,71	1,33	37	
1450				37	
1500	18:31,29	1:15,10	1,33	36	
1550				37	
1600	19:46,80	1:15,51	1,32	37	
1650				37	
1700	21:02,45	1:15,65	1,32	38	
1750				39	
1800	22:17,73	1:15,28	1,33	38	
1850				37	
1900	23:33,18	1:15,45	1,33	38	
1950				37	
2000	24:47,18	1:14,00	1,35	37	
Moyenne		1:14,36	1,34	36,7	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	32
à 30"	25
à 1'	22

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	24:07,18

1er 1000 :	12:21,73
2ème 1000 :	12:25,45

1er 400 :	4:56,70
2ème 400 :	4:57,65
3ème 400 :	4:52,82
4ème 400 :	4:59,63
5ème 400 :	5:00,38

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Thomas LIBOZ en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				34	
100	1:12,04	1:12,04	1,39	34	
150				35	
200	2:25,16	1:13,12	1,37	35	
250				35	
300	3:39,34	1:14,18	1,35	36	
350				37	
400	4:53,36	1:14,02	1,35	36	
450				36	
500	6:07,71	1:14,35	1,35	36	
550				36	
600	7:21,89	1:14,18	1,35	36	
650				36	
700	8:38,21	1:16,32	1,32	36	
750				35	
800	9:49,75	1:11,54	1,39	35	
850				35	
900	11:04,44	1:14,69	1,33	35	
950				35	
1000	12:19,97	1:15,53	1,32	35	
1050				36	
1100	13:34,35	1:14,38	1,35	36	
1150				36	
1200	14:48,75	1:14,40	1,35	37	
1250				37	
1300	16:04,13	1:15,38	1,33	36	
1350				37	
1400	17:19,77	1:15,64	1,32	36	
1450				37	
1500	18:35,85	1:16,08	1,32	36	
1550				36	
1600	19:52,13	1:16,28	1,32	36	
1650				37	
1700	21:09,10	1:16,97	1,30	37	
1750				37	
1800	22:25,65	1:16,55	1,30	37	
1850				37	
1900	23:42,09	1:16,44	1,32	37	
1950					
2000	24:56,41	1:14,32	1,35	37	
Moyenne		1:14,82	1,34	36,0	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	27
à 30"	22
à 1'	21

1er 1000 :	12:19,97
2ème 1000 :	12:36,44

1er 400 :	4:53,36
2ème 400 :	4:56,39
3ème 400 :	4:59,00
4ème 400 :	5:03,38
5ème 400 :	5:04,28

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	24:16,41

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Matthieu MANLAY en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				36	
100	1:17,62	1:17,62	1,28	38	
150				37	
200	2:36,85	1:19,23	1,27	37	
250				38	
300	3:56,55	1:19,70	1,25	37	
350				38	
400	5:15,83	1:19,28	1,27	38	
450				37	
500	6:35,66	1:19,83	1,25	38	
550				38	
600	7:54,60	1:18,94	1,27	39	
650				38	
700	9:15,32	1:20,72	1,23	39	
750				38	
800	10:33,10	1:17,78	1,28	38	
850				38	
900	11:51,51	1:18,41	1,28	38	
950				38	
1000	13:08,71	1:17,20	1,30	38	
1050				39	
1100	14:26,97	1:18,26	1,28	39	
1150				39	
1200	15:46,36	1:19,39	1,27	40	
1250				40	
1300	17:05,09	1:18,73	1,27	40	
1350				39	
1400	18:24,20	1:19,11	1,27	39	
1450				39	
1500	19:43,38	1:19,18	1,27	39	
1550				38	
1600	21:02,76	1:19,38	1,27	39	
1650				40	
1700	22:22,01	1:19,25	1,27	39	
1750				39	
1800	23:41,84	1:19,83	1,25	39	
1850				39	
1900	25:01,39	1:19,55	1,25	39	
1950				39	
2000	26:17,70	1:16,31	1,32	39	
Moyenne		1:18,88	1,27	38,5	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	29
à 30"	26
à 1'	20

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	25:37,70

1er 1000 :	13:08,71
2ème 1000 :	13:08,99

1er 400 :	5:15,83
2ème 400 :	5:17,27
3ème 400 :	5:13,26
4ème 400 :	5:16,40
5ème 400 :	5:14,94

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Baptiste PHILIPPE en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				37	
100	1:12,43	1:12,43	1,39	40	
150				39	
200	2:27,47	1:15,04	1,33	40	
250				39	
300	3:41,17	1:13,70	1,35	39	
350				39	
400	4:54,57	1:13,40	1,37	39	
450				39	
500	6:07,44	1:12,87	1,37	38	
550				39	
600	7:19,03	1:11,59	1,39	39	
650				40	
700	8:30,95	1:11,92	1,39	40	
750				40	
800	9:43,52	1:12,57	1,37	39	
850				39	
900	10:56,95	1:13,43	1,37	40	
950				40	
1000	12:10,61	1:13,66	1,35	40	
1050				40	
1100	13:24,46	1:13,85	1,35	40	
1150				39	
1200	14:37,14	1:12,68	1,37	40	
1250				39	
1300	15:50,34	1:13,20	1,37	40	
1350				41	
1400	17:03,59	1:13,25	1,37	41	
1450				41	
1500	18:16,34	1:12,75	1,37	41	
1550				40	
1600	19:28,16	1:11,82	1,39	40	
1650				42	
1700	20:40,67	1:12,51	1,37	40	
1750				40	
1800	21:53,49	1:12,82	1,37	42	
1850				43	
1900	23:07,04	1:13,55	1,35	43	
1950				42	
2000	24:16,27	1:09,23	1,45	43	
Moyenne		1:12,81	1,37	40,1	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	30
à 30"	26
à 1'	22

1er 1000 :	12:10,61
2ème 1000 :	12:05,66

1er 400 :	4:54,57
2ème 400 :	4:48,95
3ème 400 :	4:53,62
4ème 400 :	4:51,02
5ème 400 :	4:48,11

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	23:36,27

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Lucas PIERRON en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
---	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				42	
100	1:19,40	1:19,40	1,27	43	
150				43	
200	2:42,98	1:23,58	1,19	46	
250				45	
300	4:06,31	1:23,33	1,20	45	
350				46	
400	5:30,71	1:24,40	1,19	45	
450				46	
500	6:55,55	1:24,84	1,18	46	
550				44	
600	8:21,09	1:25,54	1,16	45	
650				47	
700	9:47,37	1:26,28	1,16	48	
750				48	
800	11:13,69	1:26,32	1,16	47	
850				46	
900	12:40,29	1:26,60	1,15	46	
950				47	
1000	14:05,34	1:25,05	1,18	47	
1050				46	
1100	15:29,28	1:23,94	1,19	48	
1150				46	
1200	16:54,63	1:25,35	1,18	46	
1250				47	
1300	18:19,89	1:25,26	1,18	47	
1350				45	
1400	19:44,88	1:24,99	1,18	46	
1450				47	
1500	21:10,49	1:25,61	1,16	46	
1550				45	
1600	22:33,03	1:22,54	1,20	46	
1650				46	
1700	23:56,75	1:23,72	1,19	48	
1750				47	
1800	25:20,54	1:23,79	1,19	47	
1850				46	
1900	26:45,38	1:24,84	1,18	47	
1950				46	
2000	27:58,95	1:13,57	1,35	47	
Moyenne		1:23,95	1,19	46,0	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	25
à 30"	23
à 1'	19

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	27:18,95

1er 1000 :	14:05,34
2ème 1000 :	13:53,61

1er 400 :	5:30,71
2ème 400 :	5:42,98
3ème 400 :	5:40,94
4ème 400 :	5:38,40
5ème 400 :	5:25,92

TEST 2000m CRAWL

Réalisé le par 1 novembre 2011 Tristan SINISCALCO en bassin de 50 mètres	Meilleur temps précédent le en bassin de 50 m
--	---

Distance	Temps cumul	Temps/100m	Vitesse	cb/50m	Freq
50				42	
100	1:16,47	1:16,47	1,32	40	
150				43	
200	2:34,36	1:17,89	1,28	41	
250				41	
300	3:53,22	1:18,86	1,27	41	
350				44	
400	5:12,83	1:19,61	1,25	42	
450				42	
500	6:34,33	1:21,50	1,22	42	
550				43	
600	7:55,44	1:21,11	1,23	43	
650				45	
700	9:16,03	1:20,59	1,23	44	
750				43	
800	10:36,53	1:20,50	1,23	41	
850				44	
900	11:56,95	1:20,42	1,25	44	
950				43	
1000	13:18,16	1:21,21	1,23	44	
1050				47	
1100	14:40,06	1:21,90	1,22	43	
1150				46	
1200	16:01,13	1:21,07	1,23	45	
1250				46	
1300	17:23,20	1:22,07	1,22	46	
1350				47	
1400	18:45,83	1:22,63	1,20	45	
1450				44	
1500	20:07,22	1:21,39	1,23	43	
1550				42	
1600	21:27,64	1:20,42	1,25	42	
1650				46	
1700	22:49,82	1:22,18	1,22	43	
1750				45	
1800	24:14,64	1:24,82	1,18	43	
1850				44	
1900	25:39,86	1:25,22	1,18	45	
1950				47	
2000	27:02,95	1:23,09	1,20	46	
Moyenne		1:21,15	1,23	43,7	#DIV/0!

Fréquence cardiaque	
à l'arrivée	?
à 30"	?
à 1'	22

1er 1000 :	13:18,16
2ème 1000 :	13:44,79

1er 400 :	5:12,83
2ème 400 :	5:23,70
3ème 400 :	5:24,60
4ème 400 :	5:26,51
5ème 400 :	5:35,31

Ecart Virage	0:01,00
Temps équivalent en 25 : ~	26:22,95