

## Liste des 28 nageuses/nageurs pour le Stage de La Foa - LCN

Jeunes 1 filles (née en 2011) :

Richard Wamytan Zélie DN	Wanaxaeng Shadé DN
-----------------------------	-----------------------

Jeunes 2 filles (née en 2010) :

Sercan Ambre DN	Ah Scha Lusía-laa DN	Lethezer Manon CNC	X	Malettras Juliette CNC	De Sainte Marie Aïnoa CNC
-----------------	-------------------------	-----------------------	---	---------------------------	------------------------------

Jeunes 3 filles (née en 2009) :

Freulon Blanche DN	Denamiel Marianne CNC	Cholière Charlie ON	Kaddour Keyla DN	Cherrier Victoria DN	Tarsin Hanaé ON	Delunel Clara DN
-----------------------	--------------------------	------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------	---------------------

Jeunes 1 garçons (né en 2010) :

Laigle Karyl ON	Carles Milan CNC
-----------------	------------------

Jeunes 2 garçons (né en 2009) :

Martel Timothé DN	Tranevane Tony MDN	Delande Théo CNC	Zanon Alexandre ON	Nodanche Yaron DN	Fénuafanoté Yodren DN
-------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	--------------------------

Jeunes 3 garçons (né en 2008) :

Nodanche Nolan DN	Wanaxaeng Joan DN	Cerda Chrissander DN	Meudal Takase Kenzo ON	Erout Timothé CNC	Douillard Noa DN
----------------------	----------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	------------------

# Programme du Stage de La Foa - Sélection Ligue Calédonienne

## de Natation (Jeunes 1/2/3)

Du Lundi 04 Avril au Vendredi 08 Avril 2022

- Lundi 04 Avril :**
- Rdv au Card 5H30 - Départ du bus 5H45 pour La Foa
  - Dépôt des sacs au réfectoire de l'internat à 7h30
  - Entraînement de 7h30 à 9h
  - Etat des lieux d'entrée - hébergement / Angélique à 9h15
  - Installation à l'internat provincial à 10h
  - Repas
  - Temps calme / Sieste
  - Jeux sportifs de 14h30 à 15h30
  - Entraînement de 16h30 à 18h30
  - Repas 19h30
  - Coucher 21h30
- Mardi 05 Avril :**
- Réveil - Petit déjeuner à 6h00
  - Entraînement de 7h à 9h
  - Retour internat - repos
  - Repas
  - Temps calme / Sieste
  - Jeux sportifs de 14h30 à 15h30
  - Entraînement de 16h30 à 18h30
  - Repas 19h30
  - Coucher 21h30
- Mercredi 06 Avril :**
- Réveil - Petit déjeuner à 6h00
  - Entraînement de 7h à 9h
  - Sortie randonnée de 9h30 à 14h30
  - Repas (prévoir repas froid)
  - Temps calme / Sieste (de 14h30 à 15h30)
  - Entraînement de 16h30 à 18h30
  - Repas 19h30
  - Coucher 21h30
- Jeudi 07 Avril :**
- Réveil - Petit déjeuner à 6h00
  - Entraînement de 7h à 9h
  - Retour internat - repos
  - Repas
  - Temps calme / Sieste
  - Jeux sportifs de 14h30 à 15h30
  - Entraînement de 16h30 à 18h30
  - Repas 19h30
  - Coucher 21h30

**Vendredi 08 Avril :**

Réveil - Petit déjeuner à 6h00

Entrainement de 7h à 9h

Retour internat pour faire les sacs

Repas

Temps calme / Sieste

Etat des lieux de sortie - hébergement / Angélique à 14h

Jeux sportifs de 14h30 à 15h30

Entrainement de 16h30 à 18h00 (dépose des sacs à la piscine)

Départ du bus 18h15 de la piscine de la Foa

Arrivée prévue à la piscine de Koutio pour 19H45