

MERCREDI 06 NOVEMBRE 2019

à Châtillon sur Indre

Journée collège. ENTRAINEMENT

DUATHLON – RUN AND BIKE

**12 triathlètes en action + 1 invitées exceptionnelles Nina
Boulangier !!**

André Louca	Liot Lou
Bégué Yann abs	Oukmamou Lucas
Blard Chloé	Pasquier Noémie
Bonnamy Chloé	Renoncet Camille retour de dispense
Chardon Loris Blessé	Sallé Lauryne abs
Guillon Louis	Vacheresse Kévin
Guilloteau Thomas	

Footings d'échauffement

Ecole de course (gammes)

* Test VMA sur **6 minutes !!** Garçons puis filles.

* **Duathlon** en solo (600m CAP1(grande boucle) / 2400m en VTT grande boucle /600m CAP2). Garçons puis filles.

* **Run and bike remis...**

Grosse performance de nos triathlètes sous une météo capricieuse et humide !! Rien de tel pour préparer les acad à Châteauneuf sur Loire mercredi prochain !! Quelle volonté sur un terrain bien gras !!

*Le **maquillage et le masque de** boue était compris dans le tarif !!*

DUATHLON

2019 – 20 nov	Test VMA	C à P 1 600	VTT 2400	C à P 2 600	TOTAL
Thomas Guilloteau	1440	//	/	/	10.59
Louis Guillon	1400	/	/	/	11.33
Kévin Vacheresse	1300	/	/	/	11.26
Louca André	1380	/	/	/	12.23
Lucas Oukmamou	1300	/	/	/	12.26
Loris Chardon	Blessé	/	/	/	Blessé
Yann Bégué	Abs	/	/	/	Absent
Noémie Pasquier	1360	/	/	/	13.05
Margot Joenney	1200	/	/	/	14.06
Camille Renoncet	récup	Reprise	suite	dispense	16.30
Lou Liot	1160	/	/	/	15.13
Lauryne Sallé	abs	/	/	/	absente
Chloé Blard	1180	/	/	/	17.04
Chloé Bonnamy	1190	/	/	/	14.08

2019 – 20 sept	C à P 1 600	VTT 2400	C à P 2 600	TOTAL
Thomas Guilloteau	2.11	6.33		11.15
Louis Guillon	2.25	7.10	2.28	12.12
Kévin Vacheresse	2.11	6.18		10.50
Louca André	2.46	9.25	2.46	15.06
Lucas Oukmamou	2.38	/	/	13.07
Noémie Pasquier	2.25	7.14	2.40	12.29
Camille Renoncet	/	/	/	14.20
Lou Liot	/	/	/	14.30
Lauryne Sallé	2.35	8.18	3.18	14.11
Chloé Blard	/	/	/	15.56
Chloé Bonnamy	/	/	/	13.28
Margot	/	/	/	14.45
Mr Trochet	2.25	7.14	2.40	12.29

Test VMA 6 minutes 2019 20 sept	
André Louca	1250
Bégué Yann	Abs
Blard Chloé	1050
Bonnamy Chloé	1100
Chardon Loris	Blessé
Gatebled Ninon	Abs
Guillon Louis	1400
Guilloteau Thomas	1550
Larue Maelle	Abs
Liot Lou	1120
Oukmamou Lucas	1300
Pasquier Noémie	1400
Renoncet Camille	1130
Sallé Lauryne	1200
Vacheresse Kévin	1500





Mercredi 06 NOVEMBRE 2019.

à Châtillon.

Journée MULTI SPORTS !!!.

14 élèves de Joliot-Curie présents !!!

**BRAVO A TOUTES ET A TOUS POUR VOTRE
PRESENCE !!**

Lola Maubois	Teraiiti Ani	Baptiste Chichery
Maeva Benoit	Paulin Molusson	Noé Bendjédia
Tituan Muller	Evan Coulon	Tom Halipré
Joshua Nzoumboulet	Léo Devaux	Enzo Georges
Violetta Krauth	Carla Roberge	



