

Mercredi 29 septembre 2021 à Châtillon.

Journée collège. **Entraînement au triathlon n°1**

10 triathlètes en présence et la participation inattendue et sympathique de Lucas Bazier et de Paulin Molusson !!

Super entraînement à 2 mois des acad de run and bike à **Chartres** mercredi 10 novembre !! Bravo à nos nouveaux triathlètes qui ont su se montrer à la hauteur... Merci à Louca et Eva...

André Louca	Disp	Naudon Elodie	
Boué Maélys		Nguyen Mayline	
Bourdin Léonie		Noyer Juliette	Absente
Casse Adam	Absent	Oukmamou Lucas	Absent
Chardon Loris	Absent	Poulmarch Lorenzo	
Charron Gaspard	Absent	Pournin Valentin	
Gaimon Noémie		Raphael Calvet	
Georges Juliette	Absente	Ridet Lucie	Absente
Goutorbe Emy	Absente	Roberge Carla	Absente
Méry Eva		Tesson Kylian	Absent
Muller Tituan	Absent		

10 minutes d'échauffement

* Test d'effort 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 en quatuor sous forme de relais mixte** sur la moyenne boucle (boule végétale)

Test VMA 6 minutes 2021 22	
Raphael	1250
Valentin	1000
Paulin	1000
Lorenzo	1500
Maélys	1500
Eva	1100
Elodie	1300
Noémie	1300
Léonie	1300
Mayline	1250
Mr Trochet	1550

Test VMA 6 minutes 2020 21	
Ridet Lucie	1000
Georges Juliette	950
Noyer Juliette	1100
Naudon Elodie	1180
Vacheresse Kévin	1300
André Louca	1300
Renoncet Camille	1180
Siegfried Hervé Liam	1000
Poulmarch Lorenzo	1450
Calvet Raphael	1000
Théret Krystal	1100
Méry Eva	1100
Roberge Carla	1100
Mr Trochet	1500

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

Test VMA 6 minutes 2018-2019	
Bégué Yann	1340m
Bidault Alexis	1500m
Blard Chloé	1050m
Bonnamy Chloé	1220m
Debrune Adrien	1360m
Guillon Louis	1400m
Guilloteau Thomas	1590m
Liot Lou	1100m
Marville Brice	1720m
Tanchoux Alix	1560m
Pasquier Noémie	1300m
Renoncet Camille	1140m
Ridet Benjamin	1600m
Sallé Lauryne	1100m

2021 22	ICAP	4VTT	ICAP	TOTAL
Calvet Raphael				12.35
Pournin Valentin				11.49
Molusson Paulin				13.30
Poulmarch Lorenzo				11.56
Boué Maélys				13.12
Méry Eva				14.52
Naudon Elodie				12.13
Gaimon Noémie				13.45
Bourdin Léonie				14.59
Nguyen Mayline				13.59

DUATHLON

2020 21	TOTAL
Ridet Lucie	14.35
Georges Juliette	14.54
Noyer Juliette	13.43
Naudon Elodie	12.46
Vacheresse Kévin	10.43
André Louca	11.58
Renoncet Camille	12.58
Siegfried H Liam	15.17
Poulmarch Lorenzo	11.13
Calvet Raphael	13.30
Théret Krystal	14.38
Méry Eva	14.10
Roberge Carla	17.02

2019 - 20	TOTAL
Thomas Guilloteau	11.15
Louis Guillon	12.12
Kévin Vacheresse	10.50
Louca André	15.06
Lucas Oukmamou	13.07
Noémie Pasquier	12.29
Camille Renoncet	14.20
Lou Liot	14.30
Lauryne Sallé	14.11
Chloé Blard	15.56
Chloé Bonnamy	13.28
Margot	14.45

2018 - 19	TOTAL
M.Davail	10.08
Brice Marville	10.11
M.Trochet	10.37
Benjamin Ridet	10.38
Thomas Guilloteau	11.12
Alexis Bidault	11.34
Louis Guillon	12.21
Adrien Debrune	12.32
Yann Bégué	13.25
Noémie Pasquier	12.37
Camille Renoncet	14.57
Lou Liot	15.14
Lauryne Sallé	16.58
Chloé Blard	17.36
Chloé Bonnamy	

2017 - 18	TOTAL
Beauvais Dimitri	10.50
Bruneau Mattéo	11.00
Desmay Julie	14.05
Marville Brice	10.45
Michaud Justine	12.01
Michenet Laurine	14.38
Paillisson Chloé	12.52
Quentric Eva	14.02
Ridet Benjamin	11.35
Tanchoux Alix	11.54





