

**SÉRIE FEU D'ARTIFICE** (Pour mieux faire passer la pillule)

**OU**

**SÉRIE OLYMPIQUE** (C'est beaucoup plus sérieux)

**PROGRAMME DES PETITS**

50 Pap + 50 Dos + 50 Brasse + 50 Crawl + 100 Pap + 100 Dos + 100 Brasse + 100 Crawl  
+ 100 4N + 200 Crawl + 200 4N + 400 Crawl

**SOIT : 1500 Mètres**

**RÉSULTATS**

Prénoms	TEMPS (Déduction faite des 15" entre chaque distance, soit : 2'45")
Lisa	33'20"
Lubin	34'10"
Robin	32'45"
Baraa	34'00"
Romane	37'40"
Nina	37'35"
Louis	37'30"
Adèle	37'25"

ERREUR DANS LA  
RÉALISATION DE LA  
SÉRIE...

**PROGRAMME DES PETITS ADAPTÉ...**

50 Pap + 50 Dos + 50 Brasse + 50 Crawl + 100 Pap + 100 Dos + 100 Brasse + 100 Crawl  
+ 100 4N + 200 Crawl + 200 4N + 400 4N

**SOIT : 1500 Mètres**

**RÉSULTAT**

Prénom	TEMPS (Déduction faite des 15" entre chaque distance, soit : 2'45")
Camille	33'35"

**PROGRAMME DES PETITS ET UN PEU PLUS...**

50 Pap + 50 Dos + 50 Brasse + 50 Crawl + 100 Pap + 100 Dos + 100 Brasse + 100 Crawl  
+ 100 4N + 200 Crawl + 200 4N + 400 Crawl + 400 4N

**SOIT : 1900 Mètres**

**RÉSULTAT**

Prénom	TEMPS (Déduction faite des 15" entre chaque distance, soit : 3'00")
Eliot	39'18"

### PROGRAMME DES GRANDS

100 Pap + 100 Dos + 100 Brasse + 100 Crawl + 100 4N + 200 Pap + 200 Dos + 200  
Brasse + 200 Crawl + 200 4N + 400 Crawl + 400 4N

**SOIT : 2300 Mètres**

### RÉSULTATS

Prénoms	TEMPS (Déduction faite des 15" entre chaque distance, soit : 2'45")
Clément	37'19"
Nathan	38'33"
Alexis	38'27"
Joachim	40'47"
Margaux	43'17"
Lucas	43'29"

### PROGRAMME DES GRANDS ADAPTÉ...

100 Pap + 100 Dos + 100 Brasse + 100 Crawl + 100 4N + 200 Pap + 200 Dos + 200  
Brasse + 200 Crawl + 200 4N + 400 Crawl

**SOIT : 1900 Mètres**

### RÉSULTATS

Prénom	TEMPS (Déduction faite des 15" entre chaque distance, soit : 2'30")
Sarah	35'30"