SKI-CLUB
PAYS ROCHOIS

EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Mer. 11/11/2026 – Parcours familial & sportif de la Roche (petit tour 650m)

U13 → SEN DAMES

Clt	Dos	Nom et prénom	Catég.	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Temps total	End. aérobie		A fond
					Endurance aérobie			A fond		Moy.	Écart ±	Écart aéro
9		**JUSTE Maxens**	U13-M	3:36.0	3:39.0	3:49.0	4:04.0	3:37.0	**18:45.0**	3:47.0	0:28.0	0:10.0
1		**PATTE Anaë**	U12-F	3:26.0	3:52.0	4:07.0	4:21.0	3:52.0	**19:38.0**	3:56.5	0:55.0	0:04.5
10		**GUILLAS Amélia**	U13-F	4:09.0	4:11.0	4:08.0	4:10.0	3:06.0	**19:44.0**	4:09.5	0:03.0	1:03.5
6		**JANUEL Gaspard**	U12-M	3:54.0	3:59.0	4:19.0	4:23.0	3:32.0	**20:07.0**	4:08.8	0:29.0	0:36.8
3		**CRUSSON Martin**	U12-M	3:53.0	4:17.0	4:20.0	4:19.0	3:33.0	**20:22.0**	4:12.3	0:27.0	0:39.3
11		**BOTTE Ethanyel**	U13-M	4:13.0	4:17.0	4:24.0	4:16.0	3:36.0	**20:46.0**	4:17.5	0:11.0	0:41.5
8		**LEVASSEUR Ambre**	U12-F	3:56.0	4:20.0	4:59.0	4:50.0	4:38.0	**22:43.0**	4:31.3	1:03.0	+0:06.8
7		**PEYRINT Raphaëlle**	U12-F	4:13.0	4:24.0	4:55.0	5:14.0	4:46.0	**23:32.0**	4:41.5	1:01.0	+0:04.5
2		**JACQUEMET Louise**	U12-F	4:15.0	4:58.0	5:10.0	5:17.0	4:21.0	**24:01.0**	4:55.0	1:02.0	0:34.0
4		**ROMAND Agathe**	U12-F	4:14.0	4:48.0	5:33.0	5:10.0	4:42.0	**24:27.0**	4:56.3	1:19.0	0:14.3
5		**Emma**	U13-F	4:46.0	6:16.0	7:01.0	6:47.0		**24:50.0**	6:12.5	2:15.0	

Départ toutes les 20 secondes, petite pluie, parcours humide
Échauffement 20' + Récup 25'

Code couleur :

- Bien / TB
- Correct
- à améliorer
- Amélioration importante attendue
- 😢