

**Vendredi 22 Mars 2019**

**200 mètres**

**1ère Demi - journée (9h45 - 12h25)**

1	1ère Série	K1DO	<b>9:45</b>
2	2ème Série	K1DO	9:48
3	3ème Série	K1DO	9:51
4	4ème Série	K1DO	9:54
5	5ème Série	K1DO	9:57
6	6ème Série	K1DO	10:00
7	7ème Série	K1DO	10:03
8	1ère Série	C1DO	10:06
9	2ème Série	C1DO	10:09
10	3ème Série	C1DO	10:12
11	4ème Série	C1DO	10:15
12	1er Série	K1HO	10:18
13	2ème Série	K1HO	10:21
14	3ème Série	K1HO	10:24
15	4ème Série	K1HO	10:27
16	5ème Série	K1HO	10:30
17	6ème Série	K1HO	10:33
18	7ème Série	K1HO	10:36
19	8ème Série	K1HO	10:39
20	9ème Série	K1HO	10:42
21	10ème Série	K1HO	10:45
22	11ème Série	K1HO	10:48
23	12ème Série	K1HO	<b>10:51</b>
<b>Temps Gestion de Courses</b>			
25	Finale G	K1DO	<b>11:10</b>
26	Finale F	K1DO	11:13
27	Finale E	K1DO	11:16
28	Finale D	K1DO	11:19
29	Finale C	K1DO	11:22
30	Finale B	K1DO	11:25
31	Finale A	K1DO	11:28
32	Finale D	C1DO	11:31
33	Finale C	C1DO	11:34
34	Finale B	C1DO	11:37
35	Finale A	C1DO	11:40
36	Finale L	K1HO	11:43
37	Finale K	K1HO	11:46
38	Finale J	K1HO	11:49
39	Finale I	K1HO	11:52
40	Finale H	K1HO	11:55
41	Finale G	K1HO	11:58
42	Finale F	K1HO	12:01
43	Finale E	K1HO	12:04
44	Finale D	K1HO	12:07
45	Finale C	K1HO	12:10
46	Finale B	K1HO	12:13
47	Finale A	K1HO	<b>12:16</b>

**400 mètres**

**2ème Demi - journée (13h30 - 17h05)**

50	1ère Série	C1HO	<b>13:30</b>
51	2ème Série	C1HO	13:33
52	3ème Série	C1HO	13:36
53	4ème Série	C1HO	13:39
54	1ère Série	K1HDPC	13:45
55	2ème Série	K1HDPC	13:48
56	1ère Série	K1HO	13:54
57	2ème Série	K1HO	13:57
58	3ème Série	K1HO	14:00
59	4ème Série	K1HO	14:03
60	5ème Série	K1HO	14:06
61	6ème Série	K1HO	14:09
62	7ème Série	K1HO	14:12
63	8ème Série	K1HO	14:15
64	9ème Série	K1HO	14:18
65	10ème Série	K1HO	14:21
66	11ème Série	K1HO	14:24
67	12ème Série	K1HO	14:27
68	13ème Série	K1HO	14:30
69	1ère Série	K1DO	14:33
70	2ème Série	K1DO	14:36
71	3ème Série	K1DO	14:39
72	4ème Série	K1DO	14:42
73	5ème Série	K1DO	14:45
74	6ème Série	K1DO	14:48
75	7ème Série	K1DO	14:51
77	1ère Série	C1DO	14:54
78	2ème Série	C1DO	14:57
79	3ème Série	C1DO	<b>15:00</b>
<b>Temps Gestion de Courses</b>			
80	Finale D	C1HO	<b>15:20</b>
81	Finale C	C1HO	15:23
82	Finale B	C1HO	15:26
83	Finale A	C1HO	15:29
84	Finale	K1HDPC	15:35
85	Finale	K1HDPC	15:38
86	Finale M	K1HO	15:41
87	Finale L	K1HO	15:44
88	Finale K	K1HO	15:47
89	Finale J	K1HO	15:50
90	Finale I	K1HO	15:53
91	Finale H	K1HO	15:56
92	Finale G	K1HO	15:59
93	Finale F	K1HO	16:02
94	Finale E	K1HO	16:05
95	Finale D	K1HO	16:08
96	Finale C	K1HO	16:11
97	Finale B	K1HO	16:14
98	Finale A	K1HO	16:17
99	Finale G	K1DO	16:20
100	Finale F	K1DO	16:23
101	Finale E	K1DO	16:26
102	Finale D	K1DO	16:29
103	Finale C	K1DO	16:32
104	Finale B	K1DO	16:35
105	Finale A	K1DO	16:38
106	Finale C	C1DO	16:41
107	Finale B	C1DO	16:44
108	Finale A	C1DO	<b>16:47</b>

**Samedi 23 Mars 2019**

**1 000 mètres**

**3ème Demi - journée (10h00 - 13h15)**

110	1ère Série	K1HO	<b>10:00</b>
111	2ème Série	K1HO	10:05
112	3ème Série	K1HO	10:10
113	4ème Série	K1HO	10:15
114	5ème Série	K1HO	10:20
115	6ème Série	K1HO	10:25
116	7ème Série	K1HO	10:30
117	8ème Série	K1HO	10:35
118	9ème Série	K1HO	10:40
119	10ème Série	K1HO	10:45
120	11ème Série	K1HO	10:50
121	1ère Série	C1HO	10:55
122	2ème Série	C1HO	11:00
123	3ème Série	C1HO	11:05
124	4ème Série	C1HO	11:10
125	5ème Série	C1HO	<b>11:15</b>

**Temps de récupération + Gestion de Courses**

126	Finale K	K1HO	<b>11:40</b>
127	Finale J	K1HO	11:45
128	Finale I	K1HO	11:50
129	Finale H	K1HO	11:55
130	Finale G	K1HO	12:00
131	Finale F	K1HO	12:05
132	Finale E	K1HO	12:10
133	Finale D	K1HO	12:15
134	Finale C	K1HO	12:20
135	Finale B	K1HO	12:25
136	Finale A	K1HO	12:30
137	Finale E	C1HO	12:35
138	Finale D	C1HO	12:40
139	Finale C	C1HO	12:45
140	Finale B	C1HO	12:50
141	Finale A	C1HO	<b>12:55</b>

**500 mètres**

**4ème Demi - journée (14h30 - 16h10)**

142	1ère Série	K1DO	<b>14:30</b>
143	2ème Série	K1DO	14:33
144	3ème Série	K1DO	14:36
145	4ème Série	K1DO	14:39
146	5ème Série	K1DO	14:42
147	6ème Série	K1DO	<b>14:45</b>
<b>Temps de récupération + Gestion de Courses</b>			
148	Finale F	K1DO	<b>15:45</b>
149	Finale E	K1DO	15:48
150	Finale D	K1DO	15:51
151	Finale C	K1DO	15:54
152	Finale B	K1DO	15:57
153	Finale A	K1DO	<b>16:00</b>

**ECHANGE Entraîneurs Clubs et nationaux**

17h00 à 18h30

SALLE PANORAMIQUE

THEME SUR L'ENTRAINEMENT

**Quels sont nos besoins ?**

**Dimanche 24 Mars 2019**

**1 000 mètres / 500 mètres**

**5ème Demi - journée (10h00 - 12h00)**

154	Finale	K4DO	<b>10:00</b>
155	Finale C	K4HO	10:03
156	Finale B	K4HO	<b>10:06</b>
157	Finale A	K4HO	10:09

**Temps de récupération**

176	Finale	C2DO	<b>10:40</b>
177	Finale C	K2DO	10:43
178	Finale B	K2DO	10:46
179	Finale A	K2DO	<b>10:49</b>

**Temps de récupération**

180	Finale B	C2HO	<b>11:00</b>
181	Finale A	C2HO	11:05
182	Finale E	K2HO	11:10
183	Finale D	K2HO	11:15
184	Finale C	K2HO	11:20
185	Finale B	K2HO	11:25
186	Finale A	K2HO	<b>11:30</b>