Le Savoir-Nager

les conduites typiques

Le Savoir-Nager

L'acquisition du savoir-nager est une priorité nationale.

Socle commun de compétences

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité.
L'accès au savoir nager se conçoit à travers la programmation de plusieurs cycles d'activités répartis aux trois paliers du socle (BO n°28 du 14 juillet 2011).

5 compétences permettent de caractériser les conduites des élèves :

Emotion – **Equilibre** – **Propulsion** – **Respiration** – **Information**

Menu général

Palier 1

Palier 2

Palier 3

Théorie

Palier 1

1. Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur:
   Sauter dans l'eau
   Passer sous une ligne d'eau
   Se laisser flotter un instant
   Revenir au bord
2. Se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis

Menu général

Palier 2

Palier 3

Théorie

Palier 2

1. Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en grande profondeur:
   Plonger ou sauter dans l'eau
   S'immerger pour passer dans un cerceau dont la partie supérieure est immergée à 80 cm et revenir à la surface
   Réaliser un « surplace »
   Revenir au bord
2. Se déplacer sur 30 mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis:
   A partir du bord se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.

Menu général
Palier 1
Palier 3
Théorie

Palier 3

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin.

Sauter en grande profondeur
Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant
Nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos
Réaliser un sur-place de 10 secondes
S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant

Menu général
Palier 1
Palier 2
Théorie

Apports théoriques

Données didactiques

Données pédagogiques

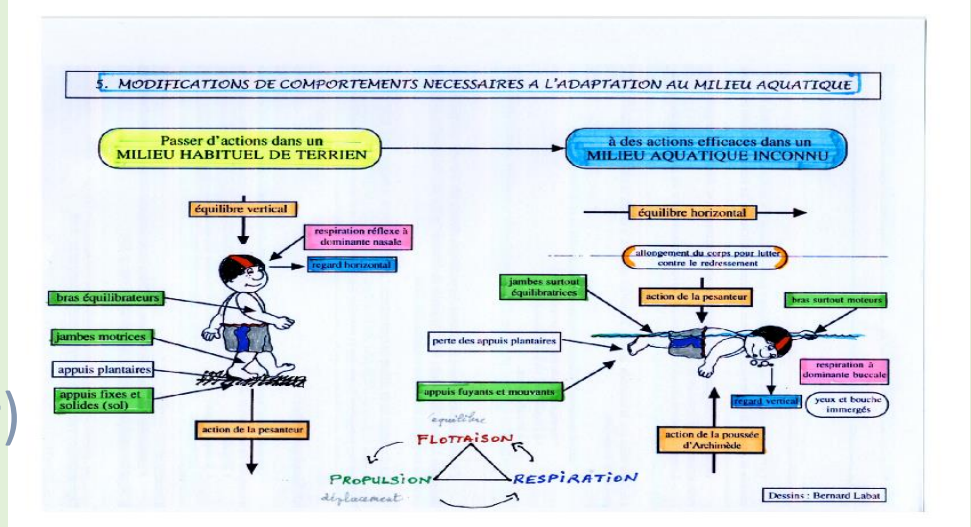
Données scientifiques

Menu général

Données didactiques

Problème fondamental:

Passer d'une posture érigée, géocentrée, orientant le grand axe du corps perpendiculairement à l'axe de déplacement à une posture dans laquelle se confondent grand axe du corps et axe de déplacement dans toutes les trajectoires du sujet (du terrien au nageur)

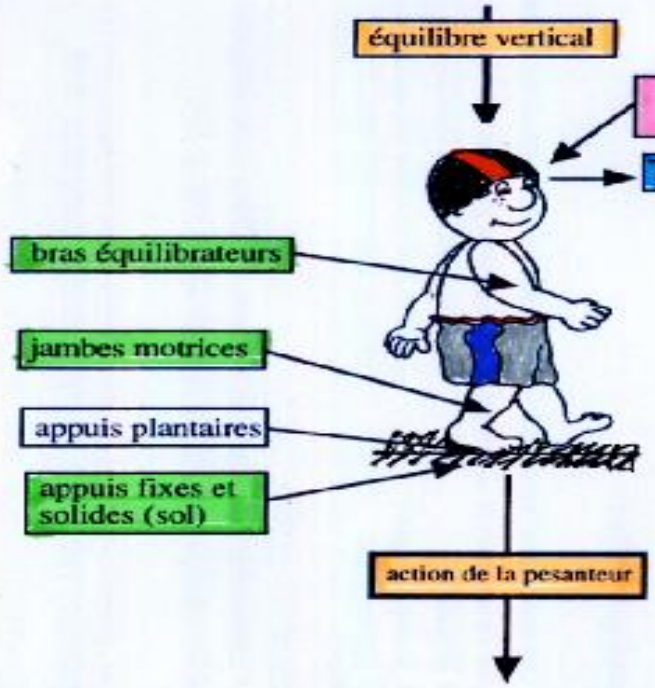


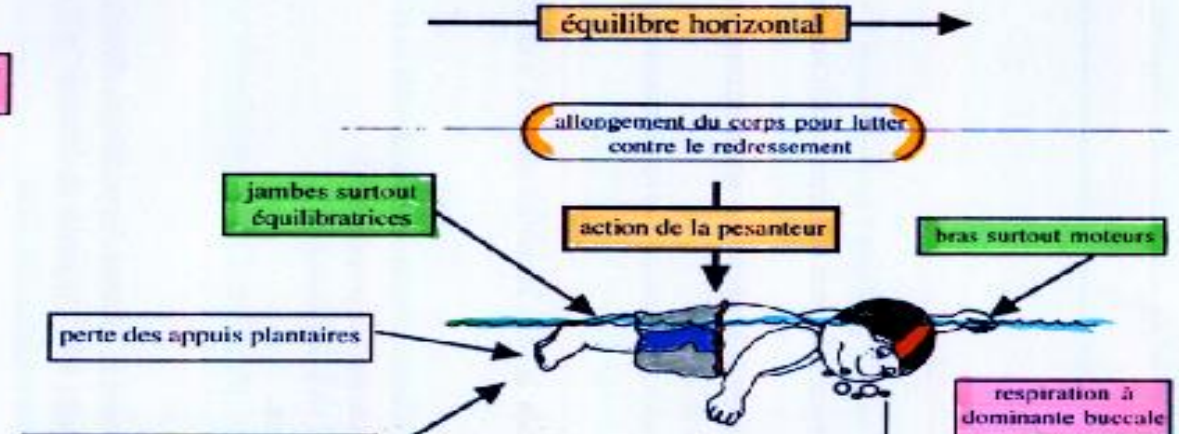
Contradictions à résoudre:

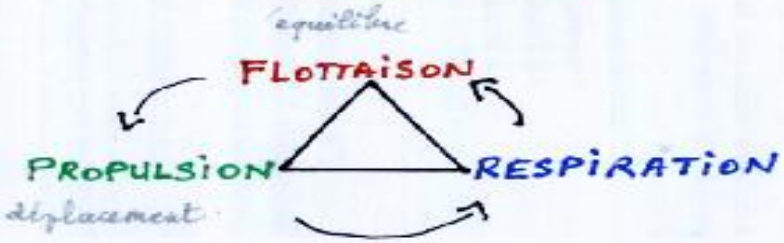
- Créer une force propulsive en recherchant des appuis solides sur un milieu fuyant ;
- S'immerger et respirer ;
- Réduire le nombre de mouvements en augmentant leur vitesse ;
- Réaliser une continuité dans les actions motrices malgré la nécessité d'inspirer hors de l'eau ;

5. MODIFICATIONS DE COMPORTEMENTS NECESSAIRES A L'ADAPTATION AU MILIEU AQUATIQUE

Passer d'actions dans un MILIEU HABITUEL DE TERRIEN → **à des actions efficaces dans un MILIEU AQUATIQUE INCONNU**







Dessins : Bernard Labat

Données pédagogiques

- Les apprentissages en natation s'inscrivent dans la durée.
- Une phase de stabilisation des apprentissages doit être prévue.
- Chaque élève doit avoir une réussite possible dans la séance.
- Le progrès est le moteur de l'action, il faut les féliciter!
- Les consignes doivent être données lorsque les élèves ne sont pas en activité et sur le bord du bassin, voire à l'extérieur.

Temps de pratique:

Il est nécessaire d'augmenter le temps effectif moteur (>70%):

- Présenter la séance en classe
- Ritualiser l'organisation de la séance: formes de travail, formes de groupements…
- Réduire le nombre de situations (1 à 2 par séance)
- Privilégier des formes de travail en parcours ou en atelier pour réduire le temps d'attente
- Permettre un nombre de répétitions suffisant (10 à 20)

Menu général

Suite

Théorie

Données pédagogiques

Les aides à la flottaison peuvent permettre de :

1. Diminuer les peurs
2. Diminuer la difficulté de la tâche

Toutes les aides ont leur intérêt à condition qu'elles n'entravent pas les apprentissages visés.

Exemples:

•L'élève qui a peur: les « frites » permettent de maintenir une position verticale alors que la ceinture provoque une bascule vers l'avant.

•L'élève qui a des actions propulsives inefficaces: la ceinture facilite la flottaison en laissant une liberté d'actions au niveau des bras, et permet donc à l'élève de se concentrer sur le travail des bras.

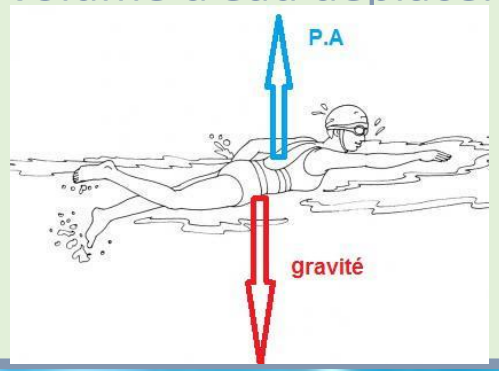
•L'élève qui a une respiration aérienne: l'utilisation d'une planche n'oblige pas l'immersion du visage, le travail doit donc se faire bras tendus devant qui impose alors une inspiration brève

Données scientifiques

L'hydrostatique: (Corps au repos dans l'eau)

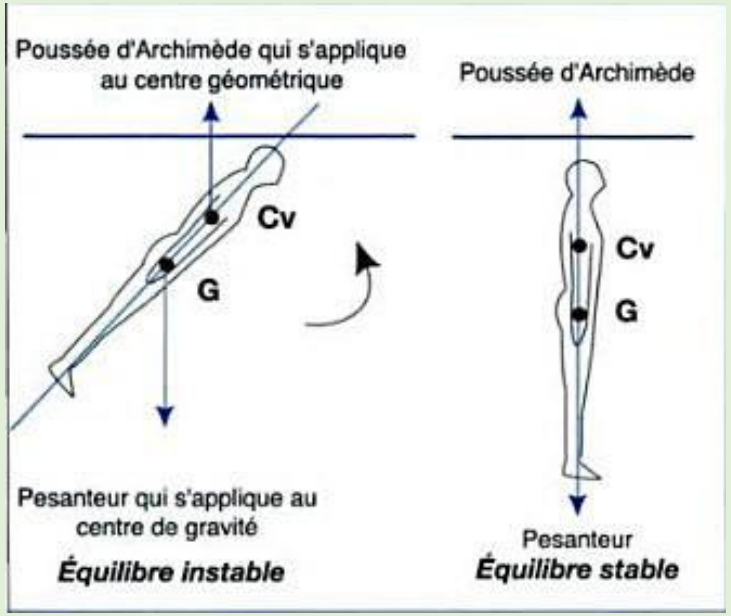
Le nageur immobile est soumis à deux forces: la pesanteur et la poussée d'Archimède (PA).

Ces deux forces sont de direction opposée et n'ont pas le même centre d'action. La pesanteur s'exerce par une force de direction verticale, vers le bas et s'applique au centre de gravité du corps (5ème lombaire). La poussée d'Archimède est de direction verticale, orientée vers le haut et s'applique au centre géométrique du volume d'eau déplacé.



Couple de redressement:

Dans l'eau, le corps du nageur subit un couple de redressement qui aligne les centres de gravité et de poussée sur une même ligne verticale



Menu général
Suite
Théorie

Données scientifiques

<u>L'hydrodynamique</u>: (Corps en déplacement dans l'eau)

Le nageur en déplacement est soumis à des forces de résistance de deux sortes:

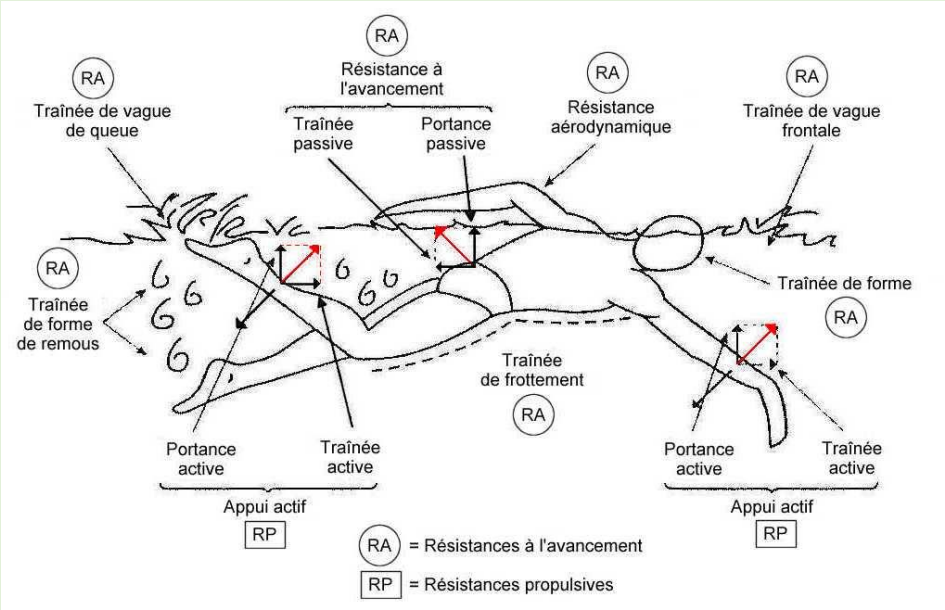
Résistances propulsives (RP):

Forces propulsives intervenant dans le sens du déplacement

Résistances à l'avancement (RA):

Forces opposées au déplacement qui freinent le nageur

→ La vitesse du nageur est le résultat de ces deux types de force.



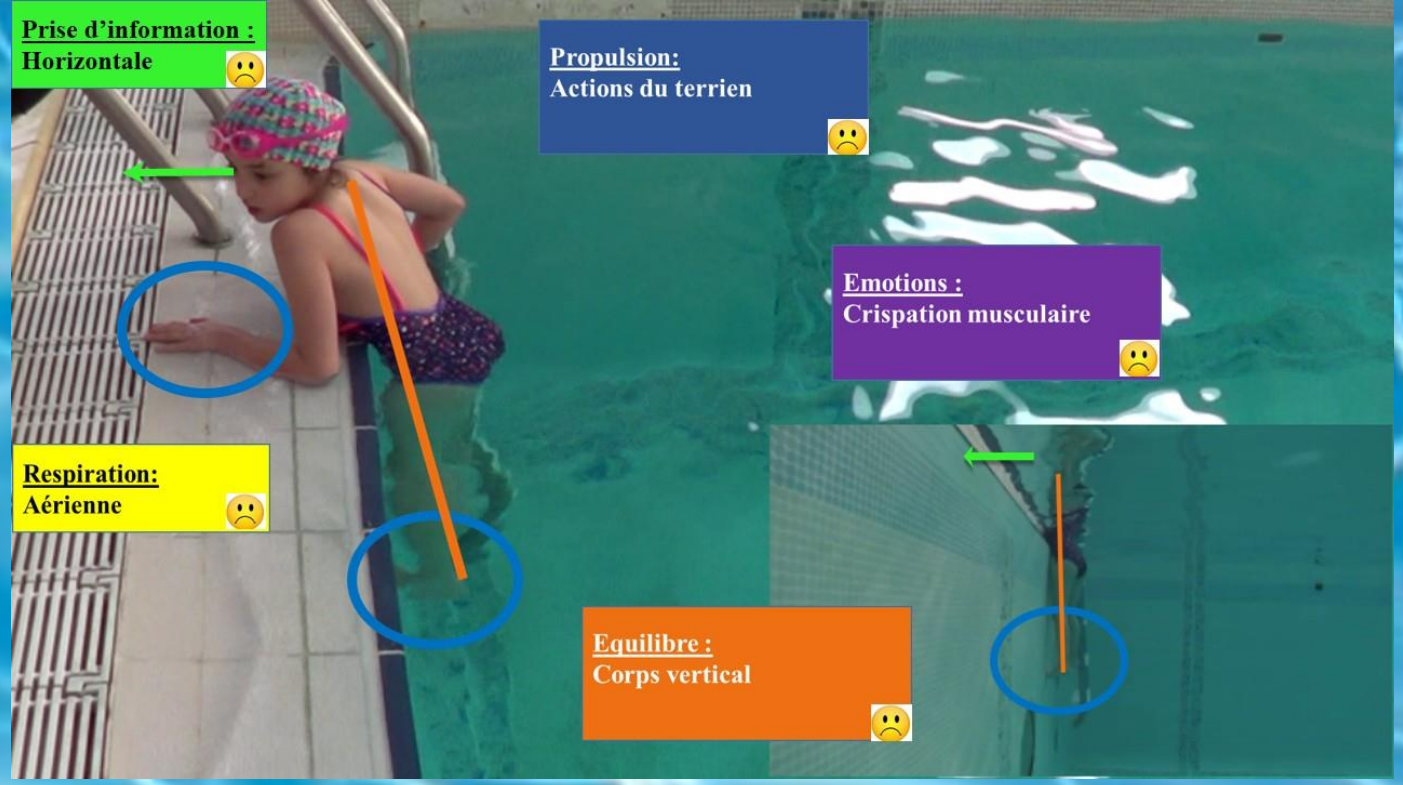
Menu général

Théorie

- Vidéo 1

Menu général

Analyse image



Constat: Visage tendu et crispation musculaire de tout le corps

Obstacle prioritaire à surmonter: Les émotions

Comportement final: Prise de plaisir dans l'exploration du milieu

Conseils immédiats

Situations d'apprentissage

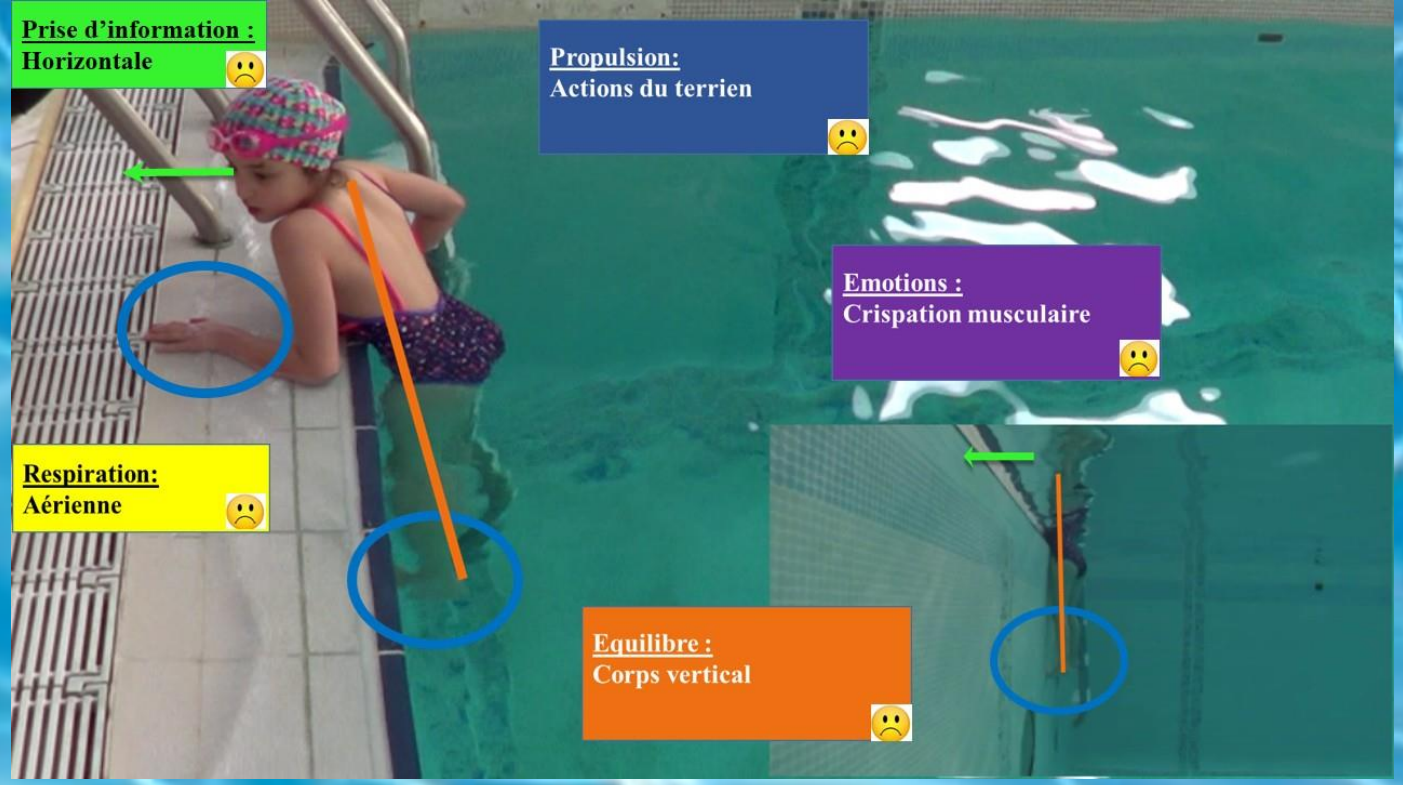
Menu général

Comportement attendu: Prise de plaisir dans l’exploration du milieu

Vidéo 2

Menu général

Analyse image



Constat: Visage tendu et crispation musculaire de tout le corps

Obstacle prioritaire à surmonter: Les émotions

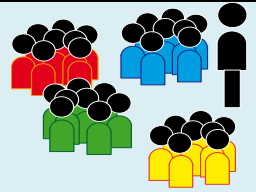
Comportement final: Prise de plaisir dans l'exploration du milieu

Conseils immédiats

Situations d'apprentissage

Menu général

NIVEAU 1 Emotions	***Compétence à acquérir :*** **Passer du terrien à la perte des appuis plantaires**	
	Objectif : **Vaincre l'appréhension liée au milieu** L'eau doit devenir un endroit accueillant, ludique et créateur de nouvelles expériences, l'attention doit être détournée par des buts mobilisateurs en jouant sur l'imaginaire	De quelques minutes à plusieurs séances



Classe entière

Ce que l'élève doit apprendre :

- **En termes de connaissances** :
  - Comprendre la poussée d'Archimède et les principes d'actions-réactions
- **En termes de capacités :**
  - Immersion : apnées et expirations aquatiques
  - Nouveaux équilibres
  - Rôle propulsif des bras
- **En termes d'attitude :**
  - Vaincre ses peurs, gérer ses émotions En classe : travail sur les représentations de l'eau en général et de la piscine en particulier (sensibilisation à l'eau par différents moyens (albums, histoires…), maquette de la piscine et photos de l'établissement…)

Exemples de tâches « non définies »

Exemples de jeux

Menu général

Analyse image

NIVEAU 1

Emotions

Compétence à acquérir :

Passer du terrien à la perte des appuis plantaires

Objectif :Vaincre l'appréhension liée au milieu

L'eau doit devenir un endroit accueillant, ludique et créateur de nouvelles expériences, l'attention doit être détournée par des buts mobilisateurs en jouant sur l'imaginaire.

De quelques minutes à plusieurs séances

Classe entière

Développement de l'activité spontanée et fonctionnelle des élèves

En classe : travail sur les représentations de l'eau en général et de la piscine en particulier (sensibilisation à l'eau par différents moyens (albums, histoires…), maquette de la piscine et photos de l'établissement…)

- **Equilibres / Déplacements** :

Se déplacer en avant, en arrière, latéralement, au signal : ¼ de tour à droite, ¼ tour à gauche, sur la pointe des pieds,… Se déplacer pieds joints en sautant, le plus haut possible, accélérer les déplacements avant et arrière en utilisant les bras et les mains ; jouer sur les contrastes: poings fermés, mains en pelles, doigts écartés, tranchant de la main, mouvements alternatifs et simultanés, …

- **Se propulser avec les bras s'équilibrer avec les jambes**

Se déplacer le long (à l'aide) du bord du bassin sans artifices de flottaison, en prenant de plus en plus de vitesse (rôle moteur des bras), en immergeant la tête: ponctuellement, de plus en plus longtemps (horizontalité)

- **Se déplacer sans appuis plantaires avec frites, planches, ceintures…**

Dans le grand bain, aller chercher des objets flottants, réaliser des parcours en petite, moyenne et grandes profondeurs, en utilisant de moins en moins d'aide à la flottaison, en utilisant de plus en plus les bras pour se déplacer

Matériel

pull-buoy

planche

Lunettes

Frites

Ceinture

Menu général

Exemples de jeux

Analyse image

NIVEAU 1

Emotions

Compétence à acquérir :

Passer du terrien à la perte des appuis plantaires

Objectif : **Vaincre l'appréhension liée au milieu**
L'eau doit devenir un endroit accueillant, ludique et créateur de nouvelles expériences, l'attention doit être détournée par des buts mobilisateurs en jouant sur l'imaginaire.

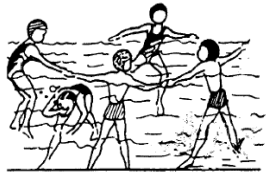
De quelques minutes à plusieurs séances

Classe entière

Exemples de jeux

Jeux des déménageurs (objets flottants; objets immergés)

Jeux des balles brûlantes (éclaboussures)

6. LE FILET DU PÊCHEUR Variante 1 : passage sous les bras 	**Organisation :** Plusieurs élèves forment une ronde (le filet). À l'intérieur se trouvent d'autres élèves : les poissons. **Consignes :** ● Au signal, les poissons essaient de s'échapper en passant sous les bras. S'ils y parviennent, ils se joignent au filet, le dernier poisson restant au milieu a perdu.

2. LE POUSSE-BALLON **Variante 1** 	**Organisation :** Les élèves sont placés l'un à côté de l'autre et ont chacun un pull-buoy ou un ballon. La course s'effectue dans le sens de la largeur de la piscine. **Consignes :** ● Pousser un pull-buoy (ou un ballon) avec la tête pour atteindre l'autre côté. → **Variante :** idem avec les mains dans le dos.

Matériel

pull-buoy

planche

Lunettes

ballons

objets flottants

Menu général

Analyse image

Exemples de tâches « non définies »

L’enseignant se rapproche de l’enfant, attrape ses mains pour le rassurer et dit:

Mouille tes épaules!

Laisse-toi glisser dans l’eau!

Pose ton menton sur le bord!

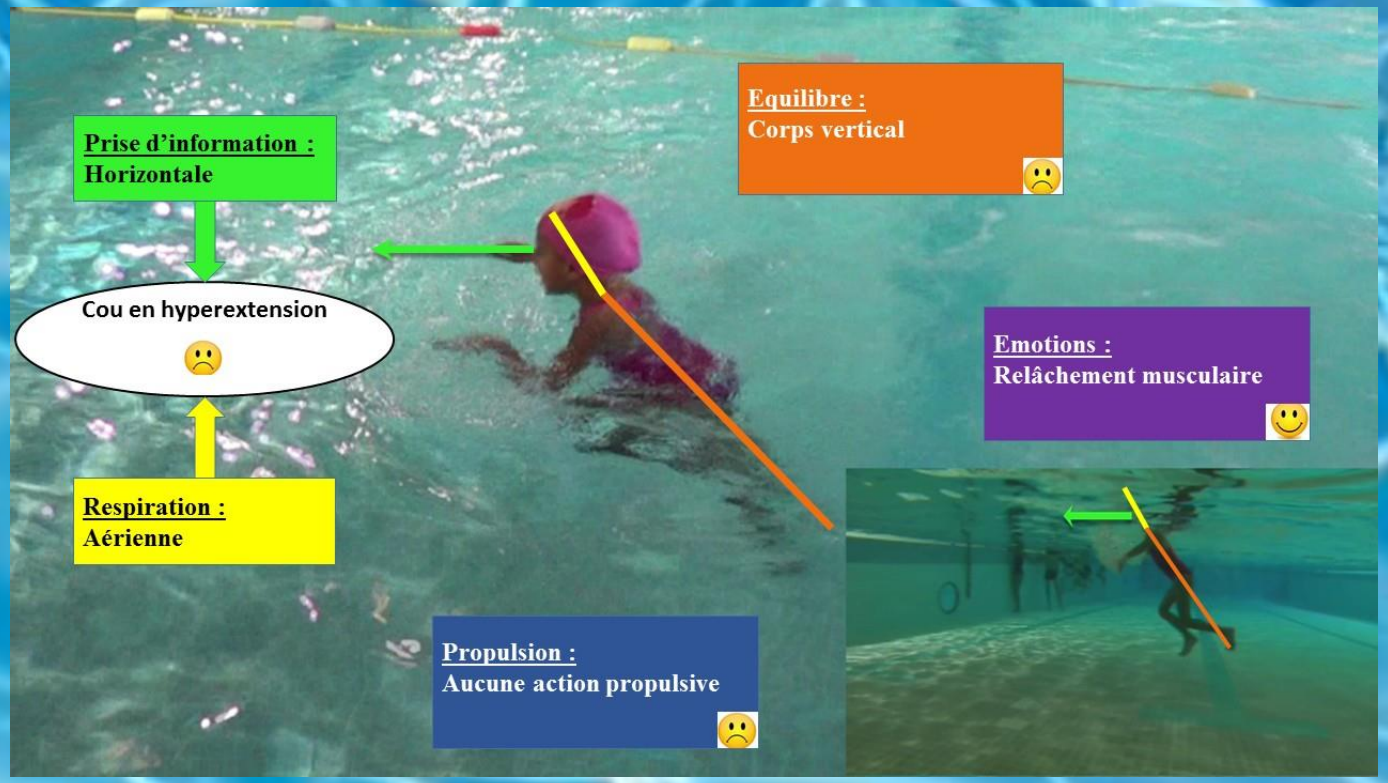
Menu général

Analyse image

- Vidéo 3

Menu général

Analyse image



Constat: Corps vertical, position du terrien

Obstacle prioritaire à surmonter: L'équilibre

Comportement final: Pas de reprises d'appuis pédestres

Conseils immédiats

Situations d'apprentissage

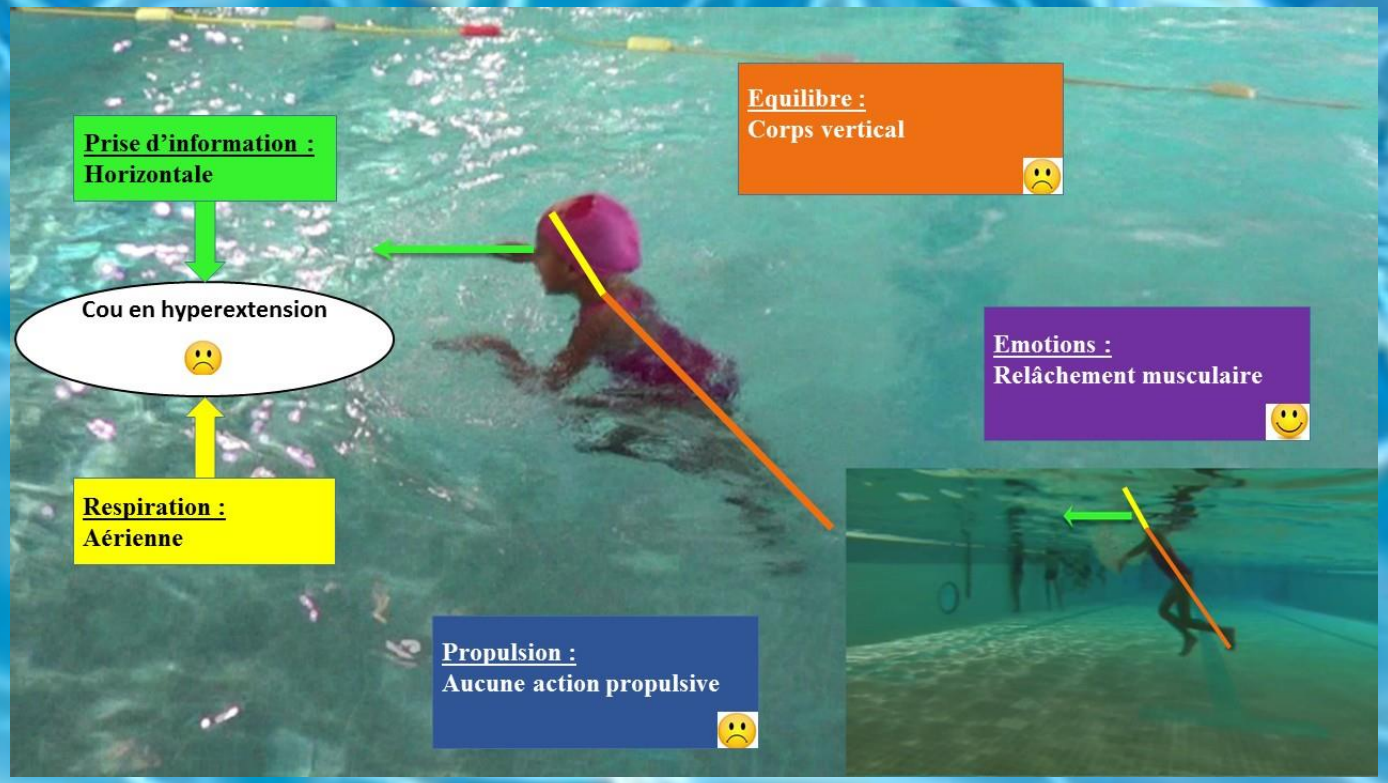
Menu général

Comportement attendu: Pas de reprises d'appuis pédestres

Vidéo 4

Menu général

Analyse image



Constat: Corps vertical, position du terrien

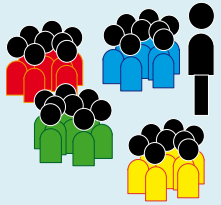
Obstacle prioritaire à surmonter: L'équilibre

Comportement final: Pas de reprises d'appuis pédestres

Conseils immédiats

Situations d'apprentissage

Menu général

NIVEAU 2 Equilibre	***Compétence à acquérir :*** **Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal :** **Construire le corps flottant** **Construire le corps projectile**	 Classe entière
	Objectif : Dépasser les obstacles affectifs en faisant l'expérience de l'immersion Accepter de perdre tout appui solide Se laisser porter par l'eau/accepter de nouveaux équilibres	 Plusieurs séances

Ce que l'élève doit apprendre :

- En termes de connaissances :
  - Rôle équilibrateur de la tête
  - Plus la surface du corps est grande, plus j'augmente la flottaison
  - Plus je me déplace vite, plus mon corps s'allonge

- En termes de capacités :
  - Immersion du visage en position ventrale/de l'arrière de la tête en position dorsale
  - **Relâchement de la nuque**
  - Acceptation de l'immersion du menton et de la bouche en position verticale
  - Gainage du corps
  - Mouvements des bras et des jambes lents
  - Expirations aquatiques longues et régulières

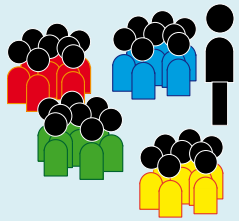
- En termes d'attitude :
  - Actions calmes
  - **Relâchement**
  - Accepter le déséquilibre avant et/ou arrière

Exemple 1 tâche « semi définie » Construire le corps flottant	**Exemple 2 tâche « semi définie »** Construire le corps projectile

Menu général

Analyse image

NIVEAU 2 Equilibre	***Compétence à acquérir :*** **Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal :** **Construire le corps flottant**	
	Objectif : Dépasser les obstacles affectifs en faisant l'expérience de l'immersion Accepter de perdre tout appui solide Se laisser porter par l'eau/accepter de nouveaux équilibres	 Plusieurs séances



Classe entière

Exemple 1 tâche « semi définie »
Construire le corps flottant

But	Aménagement matériel et humain	Critère réussite
S'allonger sur l'eau en positions dorsale et ventrale	Dans le grand bain, une fritte sous chaque bras : - se déplacer avec les jambes en faisant des éclaboussures avec les pieds - sur place, s'allonger en position ventrale, passer en position verticale, s'allonger en position dorsale Dans le petit bain, une ceinture (3 flotteurs maximum) : - se déplacer avec les jambes et les bras en faisant des éclaboussures avec les pieds - sur place, s'allonger en position ventrale, passer en position verticale, s'allonger en position dorsale	Se déplacer sur 10 mètres Je pose la tête dans l'eau et je fais des éclaboussures avec mes pieds puis je pose tout le visage dans l'eau et je fais des éclaboussures avec mes pieds.
Variables	Réduire progressivement les aides à la flottaison Dans le petit bain/dans le grand bain	

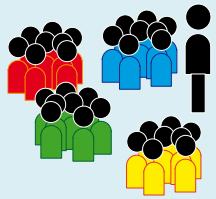
Matériel	 Fritte	 Lunettes

Menu général

Exemple 2 tâche « semi définie »
Construire le corps projectile

Analyse image

NIVEAU 2 Equilibre	***Compétence à acquérir :*** **Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal :** **Construire le corps projectile**	
	Objectif : Dépasser les obstacles affectifs en faisant l'expérience de l'immersion Accepter de perdre tout appui solide Se laisser porter par l'eau/accepter de nouveaux équilibres	 Plusieurs séances



Classe entière

Exemple 2 tâche « semi définie »
Construire le corps projectile

But	Aménagement matériel et humain	Critère réussite
Aller le plus loin possible sans mouvement propulsif	<u>Par deux</u> : A effectue une coulée ventrale sans aucun mouvement propulsif, B observe → **A** : - Départ dos au mur - Pousse fort des 2 pieds contre le mur (position ventrale), bras tendus devant, corps aligné et gainé → **B** : -Place le plot à la fin du déplacement (au niveau des mains) 2X5 essais chacun	Battre son record à chaque essai ou Parcourir au moins 3 mètres (ou plus…)
Variables	Sur le ventre/Sur le dos Dans le petit bain/Dans le grand bain	

Matériel	 Ceinture	 Lunettes	 Plots

Menu général

Analyse image

Exemple 1 tâche « semi définie »
Construire le corps flottant

Mets la tête dans l'eau!

Fais des éclaboussures avec tes pieds!

Monte tes fesses!

Allonge-toi dans l'eau!

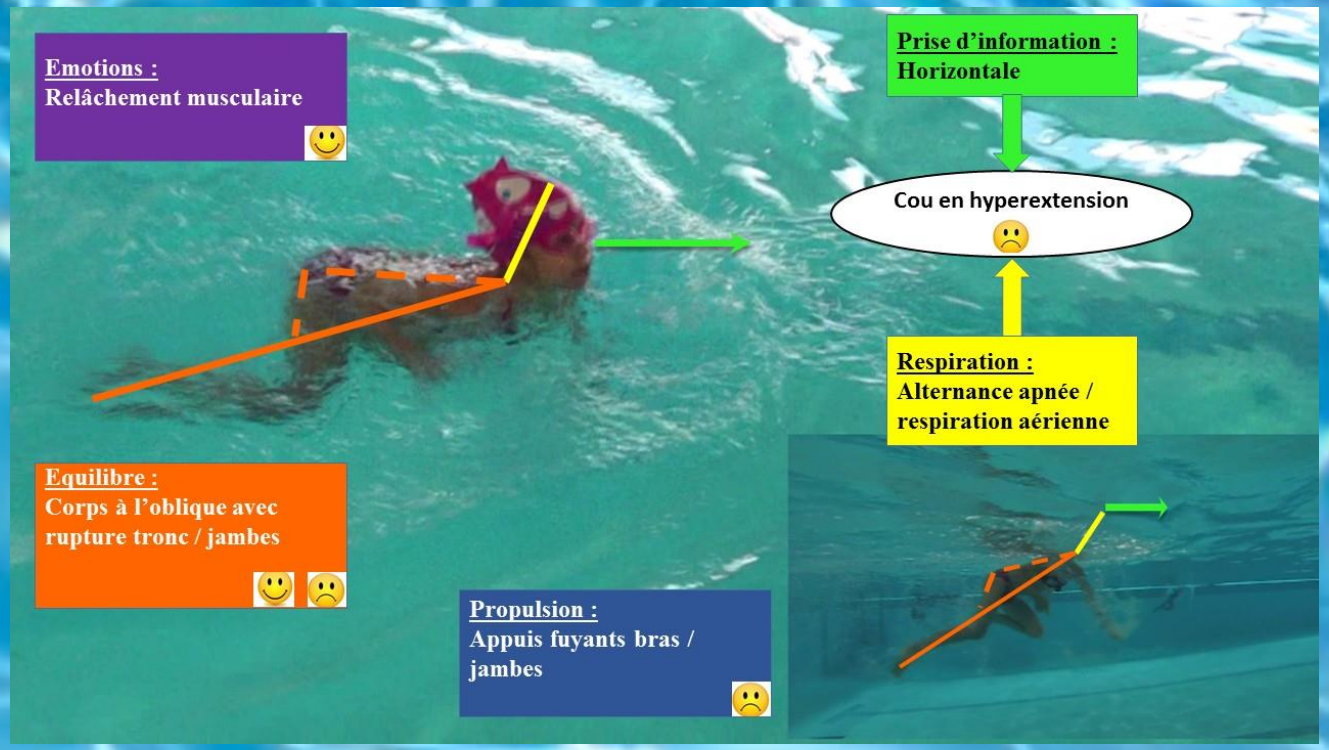
Menu général

Analyse image

- Vidéo 5

Menu général

Analyse image



Constat: Trajets moteurs inefficaces

Conseils immédiats

Obstacle prioritaire à surmonter: La propulsion

Situations d'apprentissage

Comportement final: Corps à l'horizontale, trajets moteurs des bras efficaces

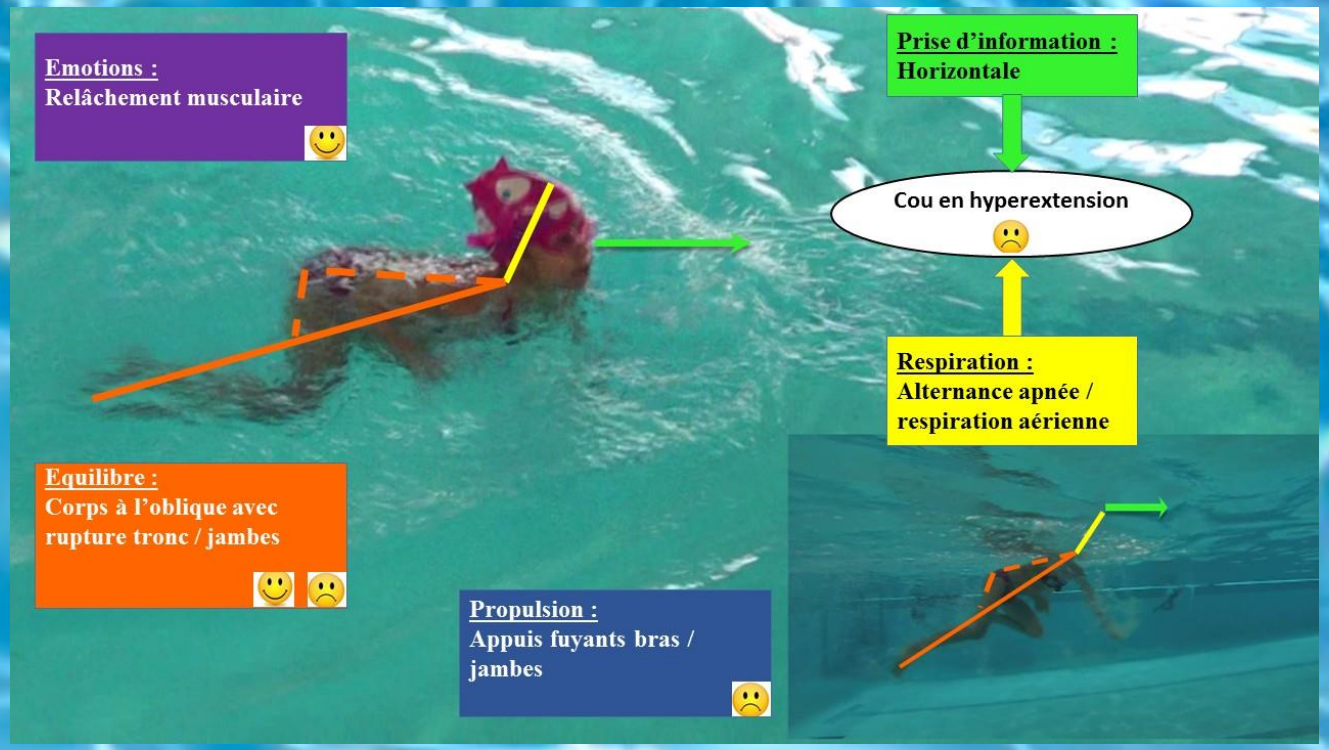
Menu général

Comportement attendu: Corps à l’horizontale, trajets moteurs des bras efficaces

Vidéo 6

Menu général

Analyse image



Constat: Trajets moteurs inefficaces

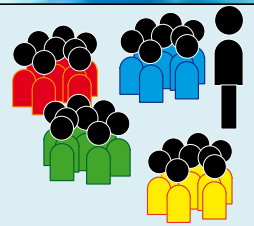
Conseils immédiats

Obstacle prioritaire à surmonter: La propulsion

Situations d'apprentissage

Comportement final: Corps à l'horizontale, trajets moteurs des bras efficaces

Menu général

NIVEAU 3 Propulsion	***Compétence à acquérir :*** ***Passer d'appuis fuyants à des actions propulsives efficaces***	 Ateliers : par 2
	Objectif : Créer des appuis efficaces dans l'eau	20' à chaque séance

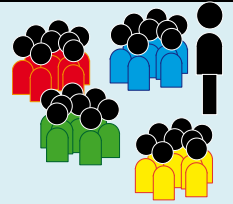
Ce que l'élève doit apprendre :

- En termes de connaissances :
  - Savoir ce qu'est un coup de bras
  - Savoir compter les coups de bras (à chaque fois qu'une main rentre dans l'eau)
- En termes de capacités :
  - Réaliser une coulée : pousser fort contre le mur, 20 cm sous l'eau, bras tendus devant, corps gainé : le corps doit devenir rigide et profilé
  - S'allonger dans l'eau, visage immergé, nuque relâchée, corps gainé
  - Agrandir les trajets moteurs : « entrer la main loin devant et la sortir loin derrière », déplacement de la main en profondeur, de l'avant vers l'arrière et non du haut vers le bas
- En termes d'attitude:
  - Observer son camarade : être concentré, regard orienté vers le nageur, compter les coups de bras, placer le plot au niveau du 10ème coup de bras
  - Ne pas déplacer les plots
  - Accepter de perdre et/ou de gagner

Exemple 1 tâche « semi définie » Construire les trajets moteurs des bras	**Exemple 2 tâche « semi définie »** Construire un corps gainé/battements jambes

Menu général

Analyse image

NIVEAU 3 Propulsion	***Compétence à acquérir :*** ***Passer d'appuis fuyants à des actions propulsives efficaces*** **Construire les trajets moteurs des bras**	 Ateliers : par 2
	Objectif : Créer des appuis efficaces dans l'eau 20' à chaque séance	

Exemple 1 tâche « semi définie »
Construire les trajets moteurs des bras

But	Aménagement matériel et humain	Critère réussite
Aller le plus loin possible en 10 coups de bras (crawl)	Par deux : A nage, B observe → **A** -Départ du mur. -Réaliser 10 coups de bras (position ventrale) → **B** -Compte les coups de bras. -Place le plot 2X5 essais chacun	Gagner et/ou parcourir au moins 7m

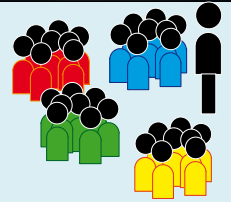
Variables	Sur une distance donnée (ex 15m), réduire à chaque tentative le nombre de coups de bras (3 essais) Avec des aides à la flottaison pour centrer l'élève sur le problème lié à la propulsion

Matériel	Ceinture	Lunettes	Plots

Menu général

Exemple 2 tâche « semi définie »
Construire un corps gainé/battements jambes

Analyse image

NIVEAU 3 Propulsion	***Compétence à acquérir :*** ***Passer d'appuis fuyants à des actions propulsives efficaces*** **Construire un corps gainé/battements jambes**	 Ateliers : par 2
	Objectif : Créer des appuis efficaces dans l'eau	20' à chaque séance

Exemple 2 tâche « semi définie »
Construire un corps gainé/battements jambes

But	Aménagement matériel et humain	Critère réussite
Se déplacer sur 15 m à 2	**« La chenille » :** Par 2, A nage avec les bras, B tient les chevilles de A et nage avec les pieds. Se déplacer sur 15m puis changer les rôles	La « chenille » ne se casse pas

Variables	Donner des aides à la flottaison : pull buoy au niveau des cuisses pour le nageur de devant Augmenter/diminuer la distance Augmenter le nombre d'élèves par chenille

Matériel	Ceinture	Lunettes	Plots

Menu général

Exemple 1 tâche « semi définie »
Construire les trajets moteurs des bras

Analyse image

Rentre la tête dans l'eau!

Rentre la main loin devant!

Serre ton ventre et tes fesses!

Essaie de toucher le fond avec la main

Touche ta cuisse avant de sortir la main!

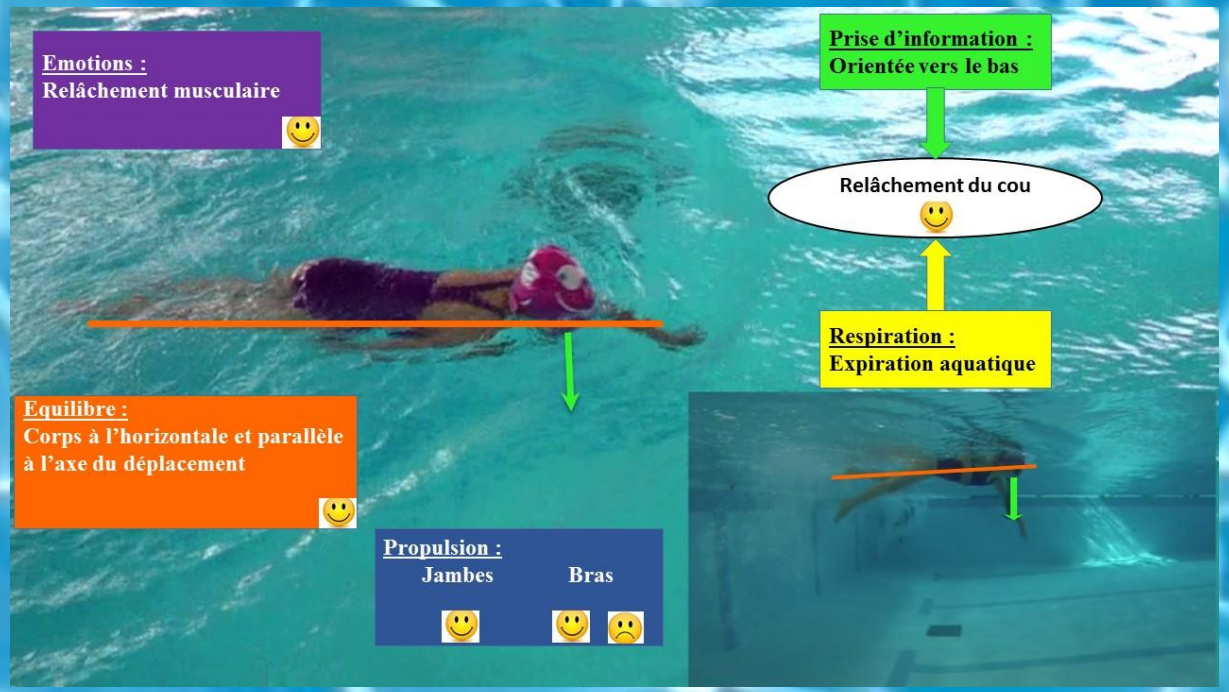
Menu général

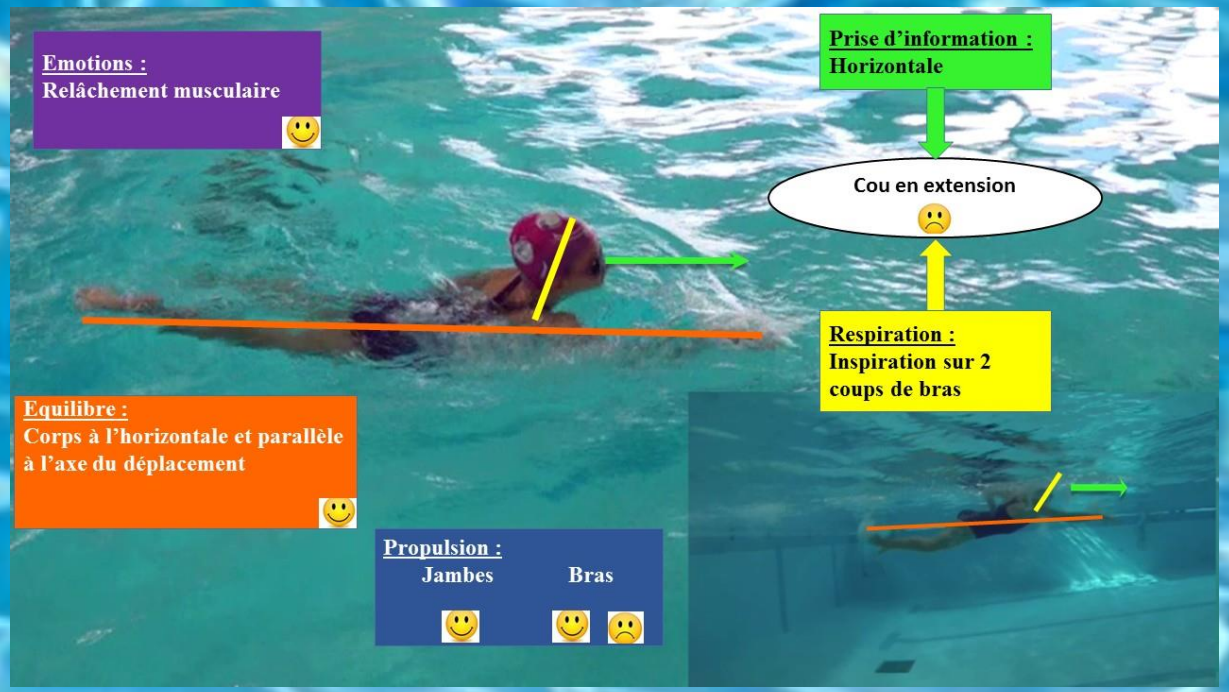
Analyse image

- Vidéo 7

Menu général

Analyse image





Constat: Alternance propulsion / respiration

Conseils immédiats

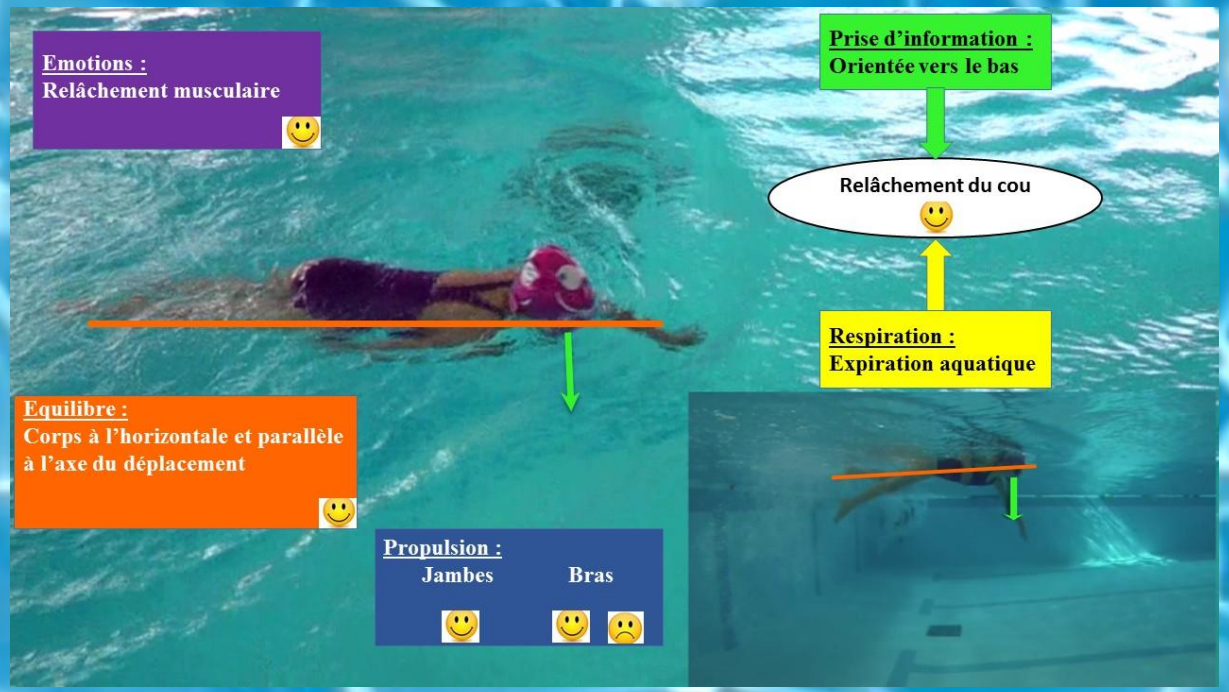
Obstacle prioritaire à surmonter: La respiration

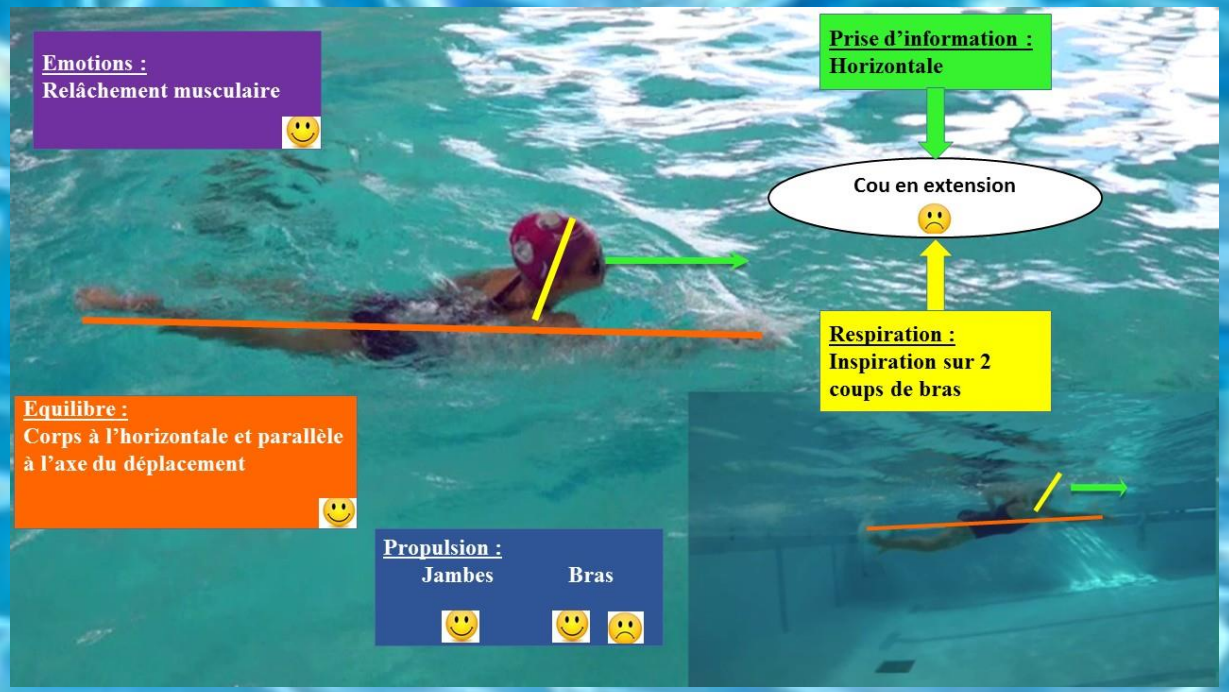
Situations d'apprentissage

Comportement final: Continuité des actions propulsives

Menu général

<u>Comportement attendu</u>: Continuité des actions propulsives





Constat: Alternance propulsion / respiration

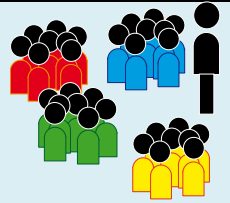
Conseils immédiats

Obstacle prioritaire à surmonter: La respiration

Situations d'apprentissage

Comportement final: Continuité des actions propulsives

Menu général

NIVEAU 4 Respiration	***Compétence à acquérir :*** ***Passer d'une alternance propulsion/respiration à une continuité des actions***	 Par 2
	Objectif : construire une respiration aquatique, avec une inspiration sur 2 coups de bras maximum 2X15 minutes	

Ce que l'élève doit apprendre :

- En termes de connaissances : « savoir que »
  - l'expiration doit être longue et forcée, et l'inspiration brève et réflexe
  - seules les voies aériennes doivent sortir de l'eau pour respirer
  - l'inspiration se place en dehors des actions motrices
  - je n'ai pas besoin de voir « devant »

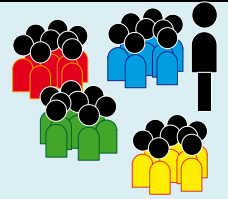
- En termes de capacités :
  - Souffler dans l'eau de manière continue sur 2 ou 3 coups de bras
  - Visage dans l'eau, regard vertical, nuque relâchée
  - Inspirer brièvement (2 coups de bras maximum)
  - Gainer son corps

- En termes d'attitude :
  - Observer son camarade : être concentré, regard orienté vers les mains du nageur, se déplacer à côté du nageur
  - Expliquer ce qui a été observé au nageur
  - Ecouter les conseils de l'enseignant donnés sur le retour
  - Marcher pendant le retour

Exemple 1 tâche « semi définie » Construire inspiration brève	**Exemple 2 tâche « semi définie »** Coordonner propulsion/respiration

Menu général

Analyse image

NIVEAU 4 Respiration	***Compétence à acquérir :*** ***Passer d'une alternance propulsion/respiration à une continuité des actions***	 Par 2
	Objectif : construire une respiration aquatique, avec une inspiration sur 2 coups de bras maximum 2X15 minutes	

Exemple 1 tâche « semi définie »
Construire inspiration brève

But	Aménagement matériel et humain	Critère réussite
Nager 15m	Par 2 : ⇨ **A** nage sur 25 m en battements de jambes, bras tendus devant, les mains à la surface de l'eau ⇨ **B** se déplace sur le bord et observe les mains de A	Les mains ne s'enfoncent pas dans l'eau à l'inspiration (<à 20cm)

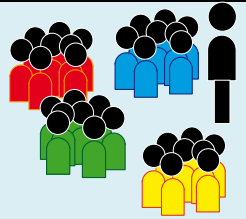
Variables	Donner des aides à la flottaison : pull buoy au niveau des cuisses Augmenter/diminuer la distance Placer un flotteur dans les mains Aider à la flottaison avec une ceinture (pas de planche qui permet de prendre appui et donc de laisser les voies aériennes émergées longtemps)

Matériel	 Lunettes	 Ceinture

Menu général

Exemple 2 tâche « semi définie »
Coordonner propulsion/respiration

Analyse image

NIVEAU 4 Respiration	***Compétence à acquérir :*** ***Passer d'une alternance propulsion/respiration à une continuité des actions***	 Par 2
	Objectif : construire une respiration aquatique, avec une inspiration sur 2 coups de bras maximum	2X15 minutes

Exemple 2 tâche « semi définie »
Coordonner propulsion/respiration

But	Aménagement matériel et humain	Critère réussite
Nager 25m	Se déplacer sur 25m en crawl avec une planche, bras tendus devant. Battements de crawl, réaliser un mouvement de bras : inspirer « lorsque la main touche la cuisse » et souffler visage immergé dès que la main rentre dans l'eau. Les élèves sont les uns derrières les autres et reviennent en marchant (récupération) 10 répétitions, changer de bras à chaque longueur	Je ne suis pas essoufflé (je peux continuer à nager)

Variables	Augmenter/diminuer la distance Placer un flotteur dans les mains Changer de bras à chaque mouvement (respiration alternée à droite et à gauche)

Matériel	 Lunettes

Menu général

Analyse image

Exemple 1 tâche « semi définie »
Construire inspiration brève

Souffle dans l'eau!

Ne regarde jamais devant!

Regarde vers l'arrière pour respirer

Menu général

Analyse image

STAGE DE FORMATION

Equipe CPC EPS

C. QUENETTE, CPD EPS 13

Y. PAULHAN, CPD EPS 13