

12-13 mars 2022

HORAIRE DES PRATIQUES AVEC MUSIQUE - ÉQUIPES et COMBOS

(version du 23 février 2022)

Samedi 12 mars

BASSIN COMPÉTITION			BASSIN ÉCHAUFFEMENT	
16h25 - accès à la piscine pour les athlètes des équipes technique junior				
Junior			Équipe, programme technique (7)	
17h25-18h00	Échauffement de routine		16h55-17h25	Échauffement de natation
	MUSIQUE (1 complet)	BASSIN		
17h25-17h29	#1			
17h29-17h33	#2	#1		
17h33-17h37	#3	#2		
17h37-17h41	#4	#3		
17h41-17h45	#5	#4	17h25-18h50	Échauffement et dénouement - équipes technique junior
17h45-17h49	#6	#5		
17h49-17h53	#7	#6		
17h53-17h57		#7		
18h00	Début de la compétition			
17h45 - accès à la piscine pour les athlètes des équipes technique senior				
Senior			Équipe, programme technique (2)	
18h45-19h00	Échauffement de routine		18h15-18h45	Échauffement de natation
	MUSIQUE (1 complet)	ACCÈS BASSIN		
18h45-18h49	#1			
18h49-18h53	#2	#1	18h45-19h35	Échauffement et dénouement - équipes technique senior
18h53-18h57		#2		
19h00	Début de la compétition			

Dimanche 13 mars

BASSIN COMPÉTITION			BASSIN ÉCHAUFFEMENT	
07h30 - accès à la piscine pour les athlètes des programmes libres combinés				
Open			Programme libre combiné (3)	
08h25-08h45	Échauffement de routine		08h00-08h25	Échauffement de natation
	MUSIQUE (1 complet)	BASSIN		
08h25-08h30	#1			
08h30-08h35	#2	#1	08h25-09h30	Échauffement et dénouement - combos
08h35-08h40	#3	#2		
08h40-08h45		#3		
08h50	Début de la compétition			
14h30 - accès à la piscine pour les athlètes des équipes 13-15 ans				
13-15 ans			Équipe (4)	
15h30-15h50	Échauffement de routine		15h00-15h30	Échauffement de natation
	MUSIQUE (1 complet)	BASSIN		
15h30-15h34	#1			
15h34-15h38	#2	#1	15h35-16h35	Échauffement et dénouement - équipes 13-15 ans
15h38-15h42	#3	#2		
15h42-15h46	#4	#3		
15h46-15h50		#4		
15h55	Début de la compétition			
15h30 - accès à la piscine pour les athlètes des équipes libre junior et senior				
Junior / Senior			Équipe, programme libre (3+1)	
16h35-17h00	Échauffement de routine		16h00-16h30	Échauffement de natation
	MUSIQUE (1 complet)	BASSIN		
16h35-16h40	#1 SEN			
16h40-16h45	#1 JUN	#1 SEN	16h35-17h50	Échauffement et dénouement - équipes libre (junior et senior)
16h45-16h50	#2 JUN	#1 JUN		
16h50-16h55	#3 JUN	#2 JUN		
16h55-17h00		#3 JUN		
17h05	Début de la compétition			