



## Camp d'évaluation 11-12 juin 2022, PJD

### Horaire FINAL

(version du 08 juin 2022)

#### Samedi 11 juin

07h30 Accès à la piscine (bassin de plongeon)  
08h00 Réunion des entraîneur.e.s

08h00-08h15 Échauffement de natation  
08h20-09h00 200m QNI (6 vagues)

#### 09h00-09h30 PAUSE

09h30-09h40 Échauffement de natation  
09h40-10h10 Échauffement de figures  
10h15-12h20 Compétition de figures imposées (4) - 1 atelier / 4 rondes

#### 12h20-13h15 PAUSE

13h15-13h25 Échauffement de natation  
13h25-13h45 Échauffement de routine (15 minutes + 3X la musique)  
13h50-15h10 Compétition de routine imposée (performée individuellement) - 27 athlètes

15h15 **Fin de la journée**

#### Dimanche 12 juin

08h15 Accès à la piscine (bassin de plongeon)  
08h45 Réunion des entraîneur.e.s

#### ROUTINE - PISCINE

**GROUPE 1**  
08h50-09h10 Échauffement de natation  
09h10-09h30 Échauffement de routine (15 minutes + 3X la musique)  
09h35-10h30 Compétition de routine imposée (performée individuellement)

**GROUPE 2**  
11h10-11h20 Échauffement de natation  
11h20-11h40 Échauffement de routine (15 minutes + 3X la musique)  
11h45-12h40 Compétition de routine imposée (performée individuellement)

**GROUPE 3**  
13h20-13h30 Échauffement de natation  
13h30-13h50 Échauffement de routine (15 minutes + 3X la musique)  
13h55-14h50 Compétition de routine imposée (performée individuellement)

#### HABILETÉ - PISCINE

**GROUPE 1**  
10h30-10h35 Échauffement de natation  
10h35-10h45 Échauffement : élément d'habileté technique  
10h50-11h10 Compétition d'élément d'habileté technique

**GROUPE 2**  
12h40-12h45 Échauffement de natation  
12h45-12h55 Échauffement : élément d'habileté technique  
13h00-13h20 Compétition d'élément d'habileté technique

**GROUPE 3**  
14h50-14h55 Échauffement de natation  
14h55-15h05 Échauffement : élément d'habileté technique  
15h10-15h30 Compétition d'élément d'habileté technique

#### HABILETÉS - SOL

**GROUPE 3**  
10h30-11h45 Compétition d'habiletés technique au sol

**GROUPE 1**  
13h00-14h15 Compétition d'habiletés technique au sol

**GROUPE 2**  
14h30-15h45 Compétition d'habiletés technique au sol

15h45 **Fin de la journée**