

Horaire FINAL - EST

Samedi 26 novembre	9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
07h40	Ouverture des portes			
08h00	Arrivée			
08h15	Accueil et mot de bienvenue			
08h30	Arrivée et accueil		Activation	
08h45	Activation		Landrill	Échauffement de natation
09h00	Échauffement de natation			Godilles et positions de base
09h15	Godilles	Jambe de ballet tendue		Flexibilité dans l'eau
09h25			Échauffement de natation	
09h40	Jambe de ballet simple	Cygnat	Entrée carpé et entrée cambrée	
10h00	Activité d'apprentissage - habiletés de routine	Godilles	Saturne	Landrill
10h20	PAUSE			
10h30	PAUSE		Godilles et positions de base	Sortie promenade avant
10h45	Poussée (barracuda)	Ariane Avant	Flexibilité dans l'eau	Poussée
11h00			Rotation ariane	
11h15	Entrée carpé	Entrée carpé et entrée cambrée	Poussée (barracuda)	Entrée carpé et entrée cambrée (routines)
11h30				
11h45	PAUSE DÎNER			
12h15	Échauffement			
12h30	Barracuda	Mouvement giratoire et bodyboost	Promenade arrière	Hybride du Papillon
12h45	Ariane Avant	Poussée (barracuda)	Vrilles et tours	Spire, demi-tour, tour
13h05	Neptune			
13h15	Mouvement giratoire et bodyboost	Vrilles		
13h25				
13h30			Jambe de ballet tendue	Rotation Fouetté
13h35	PAUSE / déplacement			
13h50	Habiletés au sol	Habiletés au sol	PAUSE / déplacement	
14h20			Flexibilité	Habiletés au sol
14h30	Mot de la fin			Flexibilité
15h00			Habiletés au sol	Flexibilité
15h15				
16h00	Dénagement / étirements			
16h15	Mot de la fin			

Dimanche 27 novembre	9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
07h40	Ouverture des portes			
8h00	Arrivée			
8h15	Accueil / mot de bienvenue			
8h30	Activation			
8h45	Landrill	Flexibilité	Échauffement de natation	
9h00			Espadon jambe tendue	Poussée
9h20	Flexibilité	Landrill	Vénus	
9h40			Albatros	
10h00	PAUSE		Fouet	
10h20	Échauffement de natation		PAUSE	
10h30	ÉVALUATION DES TRANSITIONS - ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES / ÉLÉMENTS			
10h45	ÉVALUATION DES TRANSITIONS - 1 ATELIER PAR GROUPE D'ÂGE - 3 vagues			
12h00	Retour sur les transitions - Entraîneur-es et officiel-les Fin de la journée pour les athlètes - Mot de la fin			
12h30	Fin de la journée pour les entraîneur-es			

EVALUATION

9-10 ans	11-12 ans	13-15 ans	16-20 ans
<i>Montée de la jambe de ballet</i>	<i>Montée de la jambe de ballet tendue</i>	<i>Vrille continue de 720</i>	<i>Vrille de 360</i>
<i>Entrée carpé</i>	<i>Entrée carpé</i>	<i>Vénus (partie rapide - sans la vrille)</i>	<i>Poussée verticale</i>
<i>Rotation ariane</i>	<i>Rotation ariane</i>	<i>Rotation ariane</i>	<i>Rotation Fouetté</i>