

Horaire FINAL - Ouest

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			
09h00	Échauffement de natation			
09h15	Godilles	Ariane Avant	Landrill	Flexibilité
09h25			Flexibilité	Landrill
09h45	Barracuda	Jambe de ballet tendue		
10h00	Jambe de ballet simple	Mouvement giratoire et bodyboost		
10h10				
10h20	Déplacement			
10h30	PAUSE		Échauffement de natation	
10h45	Flexibilité	Landrill	Godilles et positions de base	Poussée
11h00			Vénus	
11h20		Albatros		
11h25	Landrill	Flexibilité	Fouet	Vrilles
11h40				
12h00	PAUSE DÎNER			
12h30	Habilités au sol	Habilités au sol	Déplacement	
12h45			Habilités au sol	Habilités au sol
13h10				
13h25	PAUSE / déplacement			
13h40	Échauffement		PAUSE / déplacement	
13h50	Ariane Avant	Cygnet	Échauffement	
14h10	Activité d'apprentissage - habiletés de routine	Godilles	Promenade arrière	Godilles et positions de base
14h30	Mot de la fin		Flexibilité dans l'eau	Sortie promenade avant
14h45			Rotation ariane	Rotation Fouetté
15h00			Entrée carpé et entrée cambrée	Hybride du Papillon
15h20			Vrilles et tours	Spire, demi-tour, tour
15h40			Dénagement / étirements	
16h00			Mot de la fin	
16h20				

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	Échauffement de natation			
9h00	Poussée (barracuda)	Entrée carpé et entrée cambrée	Espadon jambe tendue	Poussée
9h15			Jambe de ballet tendue	
9h30	Entrée carpé	Vrilles	Saturne	Flexibilité dans l'eau
9h50	Neptune	Poussée (barracuda)	Poussée (barracuda)	Entrée carpé et entrée cambrée (routines)
10h10	PAUSE			
10h20	ÉVALUATION DES TRANSITIONS - ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES / ÉLÉMENTS			
10h30	ÉVALUATION DES TRANSITIONS - 1 ATELIER PAR GROUPE D'ÂGE - 3 vagues			
12h00	Retour sur les transitions - Entraîneur-es et officiel-les			
12h30	Fin de la journée pour les athlètes - Mot de la fin			
	Fin de la journée pour les entraîneur-es			

ÉVALUATION

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>