



Camp de développement de l'Excellence 2022 11-12 ans

HORAIRE FINAL

Version du 1er novembre 2022

Samedi 5 novembre

10h45	arrivée
11h00	accueil
11h10	activation
11h30	mobilité et flexibilité
12h00	LUNCH & transition en piscine
12h30	échauffement
12h50	positions et transitions de base
13h30	pause / collation
13h40	habiletés de routines
14h30	pause / collation
14h40	transitions de figures
15h30	flexibilité dans l'eau
16h00	pause / collation
16h15	coordination, extension, posture et gainage
16h55	mot de la fin
17h00	fin de la journée

Dimanche 6 novembre

08h45	arrivée
09h00	accueil
09h05	activation
09h25	échauffement
09h45	endurance aérobique et vitesse
10h00	positions de base
10h20	pause & transition
10h40	sécheresse et landrill
10h55	gainage et compréhension musculaire
11h15	flexibilité et extension
12h00	pause & transition vers la piscine
12h15	échauffement
12h30	transitions de figures
13h25	mot de la fin
13h30	fin de la journée