



# 28-29 janvier 2023

## Horaire Final

Version du 25 janvier 2023

### Samedi 28 janvier

<b>07h45</b>	OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)
<b>08h15-08h30</b>	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S
<b>15 ans et moins</b>	<b>Figures</b>
08h30-08h40	Échauffement de natation
08h40-08h55	Échauffement de figures (moitié des athlètes par équipe)
08h55-09h10	Échauffement de figures (2e moitié des athlètes par équipe)
<b>09h15-11h45</b>	<b>Compétition de figures imposées (2 ateliers)</b>
11h45-12h45	LUNCH <b>BASSIN FERMÉ</b>
<b>17 ans et moins</b>	<b>Duo technique</b>
12h45-12h55	Échauffement de natation
12h55-13h05	Échauffement de routines
<b>13h10-14h10</b>	<b>Compétition de duo technique 17 ans et moins</b>
<b>15 ans et moins</b>	<b>Duo</b>
14h15-14h25	Échauffement de natation
14h25-14h35	Échauffement de routines (#1 à 9)
14h35-14h45	Échauffement de routines (#10 à 18)
<b>14h50-15h55</b>	<b>Compétition de duo 15 ans et moins</b>
<b>17 ans et moins</b>	<b>Duo libre</b>
16h00-16h10	Échauffement de natation
16h10-16h20	Échauffement de routines
<b>16h25-17h25</b>	<b>Compétition de duo libre 17 ans et moins</b>
<b>17h30</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES POUR LES ÉPREUVES DE DUOS 17 ANS ET MOINS ET 15 ANS ET MOINS</b>



# 28-29 janvier 2023

## Horaire Final

Version du 25 janvier 2023

### Dimanche 29 janvier

**07h30** OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)

**08h00-08h15** RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

#### **17 ans et moins** Solo technique

08h15-08h25 Échauffement de natation

08h25-08h35 Échauffement de routines

**08h40-09h45** **Compétition de solo technique 17 ans et moins**

#### **15 ans et moins** Solo

09h50-10h00 Échauffement de natation (routines #1 à 16)

10h00-10h10 Échauffement de routines (routines #1 à 16)

**10h15-11h30** **Compétition de solo 15 ans et moins (#1 à 16)**

11h35-11h45 Échauffement de natation (routines #17 à 31)

11h45-11h55 Échauffement de routines (routines #17 à 31)

**12h00-13h10** **Compétition de solo 15 ans et moins (#17 à 31)**

13h10-13h30 PAUSE

#### **17 ans et moins** Solo libre

13h30-13h40 Échauffement de natation

13h40-13h50 Échauffement de routines

**13h55-15h00** **Compétition de solo libre 17 ans et moins**

15h00-15h20 PAUSE

#### **15 ans et moins** Équipe

15h20-15h30 Échauffement de natation

15h30-15h40 Échauffement de routines (#1 à 6)

15h40-15h50 Échauffement de routines (#7 à 13)

**15h55-17h10** **Compétition d'équipe 15 ans et moins**

**17h15** **REMISE DES MÉDAILLES DES ÉPREUVES DE SOLOS 17 ANS ET MOINS ET 15 ANS ET MOINS AINSI QUE DES ÉQUIPES**