

22-23 avril 2023

HORAIRE FINAL

Version du 18 avril 2023

Samedi 22 avril

13h45-14h00 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR·E·S - SALLE DU SOUS-SOL

14h00 OUVERTURE DES PORTES

NAA	Solo
14h30-14h50	Compétition de solo NAA - niveau 1 suivi de niveau 2
15h00-15h05	REMISE DES MÉDAILLES DES SOLOS DE NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE
Maîtres	Solo, programme libre
14h50-15h00	Échauffement de routine 70-79 ans, 50-59 ans, 40-49 ans, 30-39 ans
15h00-15h10	Échauffement de routine 25-29 ans
15h15-16h15	Compétition de solo libre 70-79 suivi de 50-59 suivi de 40-49 suivi de 30-39 suivi de 25-29 ans
16h15-16h25	Échauffement de routine 25-29 ans et solos masculin
16h25-17h25	Compétition de solo libre 18-24 ans, suivi de solos libre masculins 60-69 et 30-39 ans
17h40-18h00	REMISE DES MÉDAILLES DES SOLOS LIBRES 18-24 ANS, 25-29 ANS, 30-39 ANS, 40-49 ANS, 50-59 ANS, 60-69 ANS ET 70-79 ANS MASCULINS ET FÉMININS

Maîtres	Duo, Duo Mixte et Trio, programme libre
NAA	Duo
17h45-17h55	Échauffement de routine - trio et duos libres 60-69, 50-59, 30-39 ans
18h00-19h00	Compétition de trio libre 18-24 ans, suivi de duo libre 60-69 suivi de 50-59 suivi de 30-39 ans
19h00-19h10	Échauffement de routine 25-29, 18-24 ans et duo mixte
19h10-20h15	Compétition de duo libre 25-29 suivi de 18-24 ans, suivi de duo mixte libre 40-49 ans
20h15-20h20	Compétition de duo NAA

Maîtres	Combo
20h25-20h35	Échauffement de routine
20h40-21h00	Compétition de combo
21h10-21h30	REMISE DES MÉDAILLES DES DUOS, DUOS MIXTES ET TRIOS LIBRES AINSI QUE DES COMBOS ET DES DUOS DE NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE

****les vestiaires seront fermés à compter de 21h30.**

9h00 OUVERTURE DES PORTES - CENTRE SPORTIF DU CÉGEP DU VIEUX-MONTRÉAL
Accès au bassin pour les solos technique 30 ans et plus seulement et pour tous les entraîneur·e·s

9h15 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR·E·S

BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT

Accès au bassin (NAA - solos)

Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
Échauffement de solo NAA - piscine complète

14h00
14h10-14h15
14h15-14h25

Accès au bassin (solos)

Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
solos 70-79, 50-59, 40-49 et 30-39 ans
Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
solos 25-29 ans
Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
solos 18-24 ans et solos masculins

14h30
14h40-14h50

14h50-15h00

16h05-16h15

15h00-16h00 et 16h15-17h25

Bassin ouvert pour pratique solos libres - 4 corridors

Accès au bassin (duos)

Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
trio 18-24 ans et duos 60-69, 50-59 et 30-39 ans
Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
duos 25-29, 18-24 ans et duo mixte

17h30
17h35-17h45

18h50-19h00

19h50

20h00-20h05

20h05-20h15

17h45-18h50 et 19h00-20h00

Accès au bassin (NAA - duos)

Échauffement de natation SEULEMENT - 2 corridors
Échauffement de duo NAA - 4 corridors
Bassin ouvert pour pratique duos libres - 4 corridors

Accès au bassin (combos)

Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète

20h00
20h15-20h25

Dimanche 23 avril

Version du 18 avril 2023

9h25-9h30 Échauffement de natation (catégories 30 ans et plus)
 9h30-9h40 Échauffement de routine (catégories 30 ans et plus)
9h45-10h25 Compétition de solos technique 70-79 suivi de 60-69 suivi de 50-59 suivi de 40-49 suivi de 30-39 ans, suivi de solos technique masculins 60-69 et 30-39 ans

10h15 Accès au bassin pour les solos technique 18-24 ans et 25-29 ans

10h40-10h55 REMISE DES MÉDAILLES DES SOLOS TECHNIQUES 30-39 ANS, 40-49 ANS, 50-59 ANS, 60-69 ANS ET 70-79 ANS MASCULINS ET FÉMININS

11h00 Les athlètes des solos 30 ans et plus doivent quitter la piscine

10h45-10h50 Échauffement de natation (catégories 18-29 ans)
 10h50-11h00 Échauffement de routine (catégories 18-29 ans)
11h05-12h05 Compétition de solo technique 25-29 suivi de 18-24 ans

12h15-12h30 REMISE DES MÉDAILLES DES SOLOS TECHNIQUES 18-24 ANS ET 25-29 ANS

CHANGEMENT DE PISCINE - DÉPLACEMENT VERS LE CENTRE CIVIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX

13h45-14h00 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S - SALLE DU SOUS-SOL

14h00 OUVERTURE DES PORTES

BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT

Maitres Équipe, programme libre
 14h30-14h40 Échauffement de routine #1 (équipes 35-49 ans et 50-64 ans)
 14h40-14h50 Échauffement de routine #2 (équipes 18-34 ans #1 à 6)
 14h50-15h00 Échauffement de routine #3 (équipes 18-34 ans #7 à 12)
15h05-16h25 Compétition d'équipe libre 50-64 suivi de 35-49 suivi de 18-34 ans

14h15 Accès au bassin (équipes libre)
 14h20-14h30 Échauffement de natation (équipes 35-49 ans et 50-64 ans) - piscine complète
 14h30-14h40 Échauffement de natation (équipes 18-34 ans #1 à 6) - piscine complète
 14h40-14h50 Échauffement de natation (équipes 18-34 ans #7 à 12) - piscine complète
 14h50-16h25 Bassin ouvert pour pratique équipes libre - 4 corridors

Maitres Duo et Duo Mixte, programme technique
 16h40-16h50 Échauffement de routine - duos technique 60-69, 50-59 et 30-39 ans
16h55-17h30 Compétition de duo technique 60-69 suivi de 50-59 suivi de 30-39 ans
 17h30-17h40 Échauffement de routine - duos technique 25-29 ans et duo mixte
 17h40-17h50 Échauffement de routine - duos technique 18-24 ans
17h50-18h40 Compétition de duo technique 25-29 suivi de 18-24 ans, suivi de duo mixte technique 40-49 ans

16h20 Accès au bassin (duos)
 16h30-16h40 Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
 duos 60-69, 50-59 et 30-39 ans
 17h20-17h30 Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
 duos 25-29 ans et duo mixte
 17h30-17h40 Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète
 duos 18-24 ans
16h40-17h20 et 17h40-18h40 Bassin ouvert pour pratique duos techniques - 4 corridors

18h45-19h00 REMISE DES MÉDAILLES DES DUOS ET DUOS MIXTES TECHNIQUES AINSI QUE DES ÉQUIPES LIBRES

NAA Équipe Habiletés Mixtes
 18h45-18h55 Échauffement de routine
18h55-19h00 Compétition d'équipe NAA - Habiletés mixtes

18h20 Accès au bassin (équipes NAA habiletés mixtes)
 18h35-18h45 Échauffement de natation SEULEMENT - piscine complète

19h10-19h15 REMISE DES MÉDAILLES DES ÉQUIPES D'HABILITÉS MIXTES DE NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE

Maitres Équipe, programme technique
 19h05-19h15 Échauffement de routine #1 (équipes 50-64 ans et équipes 35-49 ans)
 19h15-19h25 Échauffement de routine #2 (équipes 18-34 ans #1 à 6)
 19h25-19h35 Échauffement de routine #3 (équipes 18-34 ans #7 à 11)
19h40-20h40 Compétition d'équipe technique 50-64 suivi de 35-49 suivi de 18-34 ans

18h45 Accès au bassin (équipes technique)
 18h55-19h05 Échauffement de natation #1 (équipes 50-64 ans et 35-49 ans) - piscine complète
 19h05-19h15 Échauffement de natation #2 (équipes 18-34 ans #1 à 6) - piscine complète
 19h15-19h25 Échauffement de natation #3 (équipes 18-34 ans #7 à 11) - piscine complète
 19h25-20h40 Bassin ouvert pour pratique équipes technique - 4 corridors

20h50-21h15 REMISE DES MÉDAILLES DES ÉQUIPES TECHNIQUES
REMISE DE LA BANNIÈRE DE CLUB

****les vestiaires seront fermés à compter de 21h30.**