

Horaire FINAL

Version du 16 mai 2023

Samedi 20 mai

08h00 OUVERTURE DES PORTES
08h15 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

BASSIN PRINCIPAL

Provincial / National 16-20 ans / JUNIOR	Duo, programme technique - FINALE
8h30-8h35	Échauffement de natation
8h35-8h45	Échauffement de routine (#1 à 8)
8h45-8h55	Échauffement de routine (#9 à 15 + junior)
9h00-10h10	Compétition de duo technique 16-20 ans, suivi de duo technique Junior
Provincial 13-15 ans	Solo - PRÉLIMINAIRE
10h15-10h25	Échauffement de routine (#1 à 9)
10h25-10h35	Échauffement de routine (#10 à 19)
10h40-11h50	Compétition de solo libre 13-15 ans
11h55-12h35	LUNCH - piscine fermée
12h05-12h35	ATELIER DE FORMATION CONTINUE POUR LES ENTRAÎNEUR-ES - SUR LA PISCINE - LES POUSSÉES ACROBATIQUES
12h40-12h50	REMISE DES MÉDAILLES - DUOS TECHNIQUE 16-20 ANS ET DUOS TECHNIQUE JUNIOR
Provincial 16-20 ans & JUNIOR	Solo, programme technique - FINALE
12h55-13h05	Échauffement de routine (#1 à 10)
13h05-13h15	Échauffement de routine (#11 à 19 + junior)
13h20-14h40	Compétition de solo technique 16-20 ans, suivi de solo technique Junior
Provincial 13-15 ans	Duo et Duo Mixte - FINALE
14h45-14h55	Échauffement de routine (#1 à 9)
14h55-15h05	Échauffement de routine (#10 à 17 + duo mixte)
15h10-16h30	Compétition de duo libre 13-15 ans, suivi de duo mixte libre 13-15 ans
Provincial 16-20 ans	Solo, programme libre - PRÉLIMINAIRE
16h35-16h45	Échauffement de routine (#1 à 10)
16h45-16h55	Échauffement de routine (#11 à 20)
17h00-18h25	Compétition de solo libre 16-20 ans
18h30-18h45	REMISE DES MÉDAILLES - DUOS ET DUOS MIXTE 13-15 ANS, SOLOS TECHNIQUE 16-20 ANS ET SOLOS TECHNIQUE JUNIOR

BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT

8h30-8h55	Échauffement de natation
10h05-10h35	Échauffement de natation
12h45-13h15	Échauffement de natation
14h35-15h05	Échauffement de natation
16h25-16h55	Échauffement de natation

Dimanche 21 mai

07h30 OUVERTURE DES PORTES
07h45 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

BASSIN PRINCIPAL

Provincial 13-15 ans	Figures
8h00-8h10	Échauffement de natation
8h10-8h25	Échauffement de figures
8h30-12h00	Compétition de figures imposées (2 ateliers) / pause de 15 minutes à la moitié de l'épreuve
9h00-9h30	PRÉSENTATION SUR LE MODE DE JUGEMENT EN NATATION ARTISTIQUE - POUR LES PARENTS - GYMNASÉ
11h00-11h30	PRÉSENTATION SUR LE MODE DE JUGEMENT EN NATATION ARTISTIQUE - POUR LES PARENTS - GYMNASÉ
12h00-12h45	LUNCH - piscine fermée
12h05-12h35	ATELIER DE FORMATION CONTINUE POUR LES ENTRAÎNEUR-ES - SUR LA PISCINE - TECHNIQUE DE VRILLES ET DE POUSSÉES (BARRACUDA)

BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT

8h00-8h10	Échauffement de natation
8h10-8h25	Échauffement de figures

Horaire FINAL

Version du 16 mai 2023

Provincial 16-20 ans	Équipe, programme technique - FINALE	12h45-13h15	Échauffement de natation
12h55-13h05	Échauffement de routine (#1 à 6)		
13h05-13h15	Échauffement de routine (#7 à 12)		
13h20-14h20	Compétition d'équipe technique 16-20 ans		
Provincial 13-15 ans	Équipe - PRÉLIMINAIRE	14h15-14h45	Échauffement de natation
14h25-14h35	Échauffement de routine (#1 à 6)		
14h35-14h45	Échauffement de routine (#7 à 12)		
14h50-15h50	Compétition d'équipe 13-15 ans (#1 à 12)	15h40-16h10	Échauffement de natation
15h50-16h00	Échauffement de routine (#13 à 18)		
16h00-16h10	Échauffement de routine (#19 à 23)		
16h10-17h10	Compétition d'équipe 13-15 ans (#13 à 23)		
17h20-17h30	REMISE DES MÉDAILLES - FIGURES IMPOSÉES ET ÉQUIPES TECHNIQUE 16-20 ANS		

Lundi 22 mai

07h30	OUVERTURE DES PORTES
07h45	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

BASSIN PRINCIPAL

Provincial 16-20 ans & JUNIOR	Solo, programme libre - FINALE	7h50-8h10	Échauffement de natation
8h00-8h10	Échauffement de routine		
8h15-9h05	Compétition de solo libre 16-20 ans, suivi de solo libre Junior		
Provincial 16-20 ans & JUNIOR	Duo, programme libre - FINALE	9h00-9h30	Échauffement de natation
9h10-9h20	Échauffement de routine (#1 à 8)		
9h20-9h30	Échauffement de routine (#9 à 14 + junior)		
9h35-10h45	Compétition de duo libre 16-20 ans, suivi de duo libre Junior		
10h50-11h05	REMISE DES MÉDAILLES - SOLOS LIBRE 16-20 ANS, SOLO LIBRE JUNIOR, DUOS LIBRE 16-20 ANS, DUOS LIBRE JUNIOR		
Provincial 13-15 ans	Solo et Solo Masculin - FINALE	10h55-11h15	Échauffement de natation
11h10-11h20	Échauffement de routine		
11h25-12h10	Compétition de solo, suivi de solo masculin libre 13-15 ans		
12h10-13h00	LUNCH - piscine fermée		
12h15-12h45	ATELIER DE FORMATION CONTINUE POUR LES ENTRAÎNEUR-ES - SUR LA PISCINE - TECHNIQUE DE FIGURES		
12h50-13h00	DÉMONSTRATION NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE		
Provincial 16-20 ans	Équipe, programme libre - FINALE	13h05-13h35	Échauffement de natation
13h15-13h25	Échauffement de routine (#1 à 5)		
13h25-13h35	Échauffement de routine (#6 à 10)		
13h40-14h40	Compétition d'équipe libre 16-20 ans		
Provincial 13-15 ans	Équipe - FINALE	14h35-15h05	Échauffement de natation
14h45-14h55	Échauffement de routine (#1 à 5)		
14h55-15h05	Échauffement de routine (#6 à 10)		
15h10-16h05	Compétition d'équipe libre 13-15 ans		
16h15-16h35	REMISE DES MÉDAILLES - SOLOS ET SOLOS MASCULINS 13-15 ANS, ÉQUIPES LIBRE 16-20 ANS ET ÉQUIPES 13-15 ANS REMISE DE LA BANNIÈRE 2023		

BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT