

Horaire FINAL

Version du 6 juin 2023

Samedi 10 juin

08h00 Accès à la piscine

08h15-08h45 Pratique QES

08h45-09h15 Pratique CAEM, Dollard, Neptune et Performance Synchro

09h15-09h45 Pratique Montréal Synchro

09h45 Réunion des entraîneur.e.s - Sélection de l'Équipe du Québec 13-15 ans

10h00-10h10 Échauffement de natation

10h10-10h30 Échauffement de routine - sans musique

10h30-10h40 Échauffement de routine - 5 fois la musique sans pauses

10h45-11h35 Évaluation de la routine imposée - Sélection de l'Équipe du Québec 13-15 ans

11h45-12h15 Évaluation des habiletés au sol - Sélection de l'Équipe du Québec 13-15 ans (3 ateliers)

12h30-13h15 DÎNER - PISCINE FERMÉE

13h15 Réunion des entraîneur.e.s - Sélections des Équipes du Québec 13-15 ans et Junior + Identification des athlètes pour 2024

13h30-13h45 Échauffement de natation (en 50m)

13h50-14h25 Évaluation des habiletés en piscine (natation) - 200m QNI (10 vagues)

14h30-15h30 Évaluation des habiletés en piscine (natation) - 3X100m / 1:45 (10 vagues)

15h35-15h55 Évaluation des habiletés en piscine (natation) - Vitesse (10 vagues)

16h00-16h15 PAUSE

16h15-16h20 Échauffement de natation

16h20-16h30 Échauffement pour l'enchaînement de "twirls" pour la sélection de l'Équipe du Québec Junior (#1 à 12)

16h30-16h40 Échauffement pour l'enchaînement de "twirls" pour la sélection de l'Équipe du Québec Junior (#13 à 24)

16h45-17h10 Évaluation de l'enchaînement de "twirls" (1 atelier)

17h15 Fin de la journée

Dimanche 11 juin

08h30 Accès à la piscine

09h00 Réunion des entraîneur.e.s - Identification des athlètes pour 2024

9h15-9h25 Échauffement de natation

9h25-9h40 Échauffement d'éléments (#1 à 26)

9h40-9h55 Échauffement d'éléments (#27 à 52)

10h00-11h05 Évaluation des éléments (1 atelier) - pause de 5 minutes à la moitié

11h30-12h15 Évaluation des habiletés au sol - sauf pour les athlètes 13-15 ans qui ont été évalués le samedi sur ces éléments (3 ateliers)

12h15-13h00 DÎNER - PISCINE FERMÉE

13h15-13h25 Échauffement de natation

13h25-13h40 Échauffement de séquence de hauteur (#1 à 26)

13h40-13h55 Échauffement de séquence de hauteur (#27 à 52)

14h00-15h10 Évaluation de la séquence de hauteur (individuellement) - pause de 5 minutes à la moitié

15h15 Fin de la journée