



Horaire

(Version 17 octobre 2023)

Samedi, 21 octobre

	Atelier 13-15 ans	Atelier Junior	Officiel.les
8h30	Ouverture des portes		
9h00	Mot de bienvenue + Cadeau	Mot de bienvenue + Cadeau	Mot de bienvenue
9h15	Conférence athlète <i>Gym de l'école</i>	Conférence athlète <i>Gym de l'école</i>	Conférence CAS virtuel Entraîneur.es et officiel.les <i>Salle cafétéria Raymond Gervais</i>
9h30			
9h45			
10h00			
10h15	Pause / Collation	Activation	Pause / Collation
10h30	Activation / Gainage	Natation	Introduction au nouveau système de jugement (officiel.les)
10h45			
11h00	Natation	Atelier Acrobatie	
11h15	Figures 13-15 ans (station 10 minutes)		
11h30		Pause / Collation	
11h45			
12h00	Dîner	Technique des R, AW, T	Dîner
12h15			
12h30			
12h45			
13h00	Natation	Dîner	13h00 - Préparation Simulation
13h15	Simulation Figures		
13h30		Natation	Simulation Figures
13h45			
14h00	Pause / Collation	Éléments (station 10 minutes)	Feedback/retour sur les figures
14h15			
14h30			
14h45	Flex H2O	Pause / Collation	Pause / Collation
15h00	Technique des R, AW, T	Pause / Collation	15h00 - Préparation Simulation
15h15		Simulation Éléments	Simulation Éléments
15h30			
15h45			
16h00			
16h15	Mot de la fin	Mot de la fin	Mot de la fin

Dimanche, 22 octobre

Horaire	Atelier 13-15 ans	Atelier Junior	
9h00	Mot de bienvenue	Mot de bienvenue	
9h05	Activation	Activation	
9h20	Natation	Natation	
9h30	Test de natation	Test de natation	
9h45			
10h00			
10h15			
10h30			
10h45	Atelier Acrobatie	Flex H20	
11h00		Technique F, T (f)	
11h15			
11h30			
11h45	Pause / Collation	Pause / Collation	
12h00	Conférence préparation mentale <i>Gym de l'école</i>	Conférence préparation mentale <i>Gym de l'école</i>	<u>Table ronde entraîneur.e.s</u> Processus d'identification des athlètes 2025 <i>Salle cafétéria Raymond Gervais</i>
12h15			
12h30			
12h45			
13h00	Dîner	Dîner	
13h15			
13h30			
13h45	Natation	Natation	
14h00	Atelier Artistique	Atelier Artistique	
14h15			
14h30			
14h45			
15h00			
15h15	Mot de la fin	Mot de la fin	