

9h15

OUVERTURE DES PORTES

Provincial

11-12 ans

Athlètes 11-12 ans

9h00

Arrivée des athlètes et entraîneur.es

9h20

Réunion des entraîneur.es

9h30-9h45

Activation

9h45-10h30

Flexibilité et nouveau système d'évaluation (Gymnase)

10h30-10h40

PAUSE

10h40-11h30

Landrill/Gainage

11h30-11h40

PAUSE

11h40-11h50

Échauffement de natation

11h50-12h35

Technique de sculls (PISCINE)

12h35-12h50

Démonstration/autographes

12h50-13h50

Dîner

13h50-14h00

Activation

14h00-14h10

Échauffement de natation

14h10-14h50

Transitions de figures (PISCINE)

14h45-14h55

PAUSE

14h50-15h05

1^{ère} station exercices préparatoire aux poussées (PISCINE)

15h05-15h20

Exercices préparatoires aux poussées à sec (PLAGE)

15h20-15h30

Photo de groupe et mot de la fin