

# Samedi 18 novembre

9h15

OUVERTURE DES PORTES

## Provincial

13-15 ans

### Athlètes 13-15 ans

9h00	Arrivée des athlètes et entraîneur.es
<b>9h20</b>	<b>Réunion des entraîneur.es</b>
9h30-9h45	Activation
9h45-9h55	Échauffement de natation
9h55-10h40	Technique de sculls (PISCINE)
<b>10h40-10h50</b>	<b>PAUSE</b>
10h50-11h40	Poussées acrobatiques
<b>11h40-11h50</b>	<b>PAUSE</b>
11h50-12h35	Landrill/gainage (GYMNASE)
<b>12h35-12h50</b>	<b>Démonstration/autographes</b>
<b>12h50-13h50</b>	<b>Dîner</b>
13h50-14h00	Activation (SALLE)
14h00-14h45	Flexibilité et nouveau système d'évaluation (SALLE)
<b>14h45-14h55</b>	<b>PAUSE</b>
14h55-15h05	Échauffement de natation
15h05-16h05	Transitions de figures
16h05-16h15	Photo de groupe et mot de la fin