

9h15

OUVERTURE DES PORTES

## Provincial

16-20 ans

## Athlètes 16-20 ans

9h00

Arrivée des athlètes et entraîneur.es

**9h20**

**Réunion des entraîneur.es**

9h30-9h45

Activation

9h45-9h55

Échauffement de natation

9h55-10h40

Technique de sculls (PISCINE)

**10h40-10h50**

**PAUSE**

10h50-11h40

Poussées acrobatiques

**11h40-11h50**

**PAUSE**

11h50-12h35

Landrill/gainage (GYMNASE)

**12h35-12h50**

**Démonstration/autographes**

**12h50-13h50**

**Dîner**

13h50-14h00

Activation (SALLE)

14h00-14h45

Flexibilité et nouveau système d'évaluation (SALLE)

**14h45-14h55**

**PAUSE**

14h55-15h05

Échauffement de natation

15h05-16h05

Transitions de figures

16h05-16h15

Photo de groupe et mot de la fin