

9h15

OUVERTURE DES PORTES

Provincial

9-10 ans

Athlètes 9-10 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	1ière station exercices préparatoire aux poussées (PLAGE)
15h05-15h20	Exercices préparatoires aux poussées à sec (PLAGE)
15h20-15h30	Photo de groupe et mot de la fin