

9h15

OUVERTURE DES PORTES

Provincial

11-12 ans et 13-15 ans

Athlètes 11-12 ans et 13-15 ans

9h15

Arrivée des athlètes et entraîneur.es 11-12 ans et 13-15 ans

9h20

Réunion des entraîneur.es 11-12 ans et 13-15 ans

9h30

Accès à la piscine

9h35-9h42

Échauffement de natation 11-12 ans

9h42-9h56

Échauffement de figures 11-12 ans

9h56-10h03

Échauffement de natation 13-15 ans

10h03-10h15

Échauffement de figures 13-15 ans

10h20-12h40

Simulation de figures 11-12 ans et 13-15 ans

12h40-13h20

Pause/Dîner

13h20-14h40

Évaluation de la flexibilité

14h40-15h00

Rétroaction sur les figures et éléments (9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans)

Provincial

9-10 ans et 16-20 ans

Athlètes 9-10 ans et 16-20 ans

10h45

Arrivée des athlètes et entraîneur.es 9-10 ans et 16-20 ans

11h00-12h40

Évaluation de la flexibilité

12h35-12h45

Pause

12h45

Réunion des entraîneur.es 9-10 ans et 16-20 ans

12h50-13h00

Échauffement de natation

13h00-13h15

Échauffement de figures

13h20-14h30

Simulation de figures

14h40-15h00

Rétroaction sur les figures et éléments (9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans)