

16-17-18 février 2024



Vendredi 16 février

10h45 OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)

11h00-17h13 Période d'entraînement par club

17h40-17h55 Réunion des entraîneur.es

Junior / Senior Solo, programme technique (11+3)

18h10-18h25 Échauffement de routine Junior et Senior

18h30-20h05 **Compétition de solo technique Junior, suivi de Senior**

Samedi 17 février

7h30 OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)

7h40-7h55 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

BASSIN COMPÉTITION

Jeunesse Figures imposées (29)

8h05-8h25 Échauffement de figures

8h30-9h30 **Compétition de figures imposées (2 ateliers)**

Junior / Senior Solo, programme libre (10+7)

9h35-9h50 Échauffement de routine 1 (#1-8)

9h50-10h05 Échauffement de routine 2 (#9-12 + #1-4)

10h10-12h25 **Compétition de solo libre Junior, suivi de Senior**

LUNCH

BASSIN FERMÉ 12h25-13h25

Jeunesse Duo (6)

13h30-13h45 Échauffement de routine

13h50-14h45 **Compétition de duo Jeunesse**

Junior / Senior **Duo, programme technique (12+4)**

14h50-15h05 Échauffement de routine 1 (#1-8)

15h05-15h20 Échauffement de routine 2 (#9-12 + #1-4)

15h20-16h45 **Compétition de duo technique Junior suivi de Senior**

16h45-17h45

SOUPER

Junior **Équipe Technique (7)**

17h55-18h35 Pratique avec musique (ordre de passage) + 2 routines

18h35-19h35 **Compétition d'équipe technique Junior**

Dimanche 18 février

07h30 OUVERTURE DES PORTES (BASSINS)

07h45-8h00 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR·E·S

BASSIN COMPÉTITION

Routine acrobatique (4)

8h05-8h30 Pratique avec musique (ordre de passage) + 2 routines

8h35-9h15 **Compétition de routine acrobatique**

9h15-9h35 **PAUSE**

Jeunesse **Solo (10)**

9h40-9h55 Échauffement de routine

10h00-11h20 **Compétition de solo Jeunesse**

11h25 **REMISE DES MÉDAILLES (Solos Techniques Junior/Senior, Figures imposées, Solo Libre Junior et Senior, Duos Jeunesse, Duo Technique Junior et Senior, Équipe Technique Junior, Routines Acrobatiques, Solo Jeunesse)**

LUNCH

11h20-12h20

Junior / Senior Duo, programme libre (10+3)

12h25-12h40 Échauffement de routine

12h45-14h35 Compétition de duo libre Junior, suivi de Senior

Jeunesse Équipe (3)

14h40-15h05 Pratique avec musique - ordre de passage + 2 routines

15h10-15h40 Compétition d'équipe JEUNESSE

Junior / Senior Équipe, programme libre (5+1)

15h45-16h25 Pratique avec musique - ordre de passage + 2 routines

16h30-17h25 Compétition d'équipe libre Junior, suivi de Senior

17h35

REMISE DES MÉDAILLES (Duos Libre Junior et Senior, Équipes Jeunesse, Équipes Libre Junior et Senior)