



Compétition d'équipe

10-11 février 2024

Club hôte: Marlaga

Samedi 10 février 2024

7h30 OUVERTURE DES PORTES

7h45 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR·E·S (gymnase)

Provincial Landrill Landrill (Gymnase)

8h00-9h20 Épreuve de landrill 13-15 ans (18)
9h25-10h15 Épreuve de landrill 16-20 ans (11)
10h20-11h10 Épreuve de landrill 11-12 ans (12)
11h05-11h20 Épreuve de landrill 9-10 ans (3)
8h00-11h20 Épreuve de landrill

Provincial Flexibilité Rotation Ariane (Salle d'aérobie)

9h00-10h05 Épreuve de flexibilité 13-15 ans (118)
10h05-10h45 Épreuve de flexibilité 16-20 ans (70)
10h45-11h20 Épreuve de flexibilité 11-12 ans (43)
11h20-11h35 Épreuve de flexibilité 9-10 ans (16)
9h00-11h35 Épreuve de flexibilité

11h35-12h35 Dîner

Provincial Natation Relais natation 4x25m

12h40-12h45 Bassin 1 : Échauffement de natation (Départ 1 et 2)
12h45-12h50 Bassin 1 : Échauffement de natation (Départ 3 et 4)
12h40-12h45 Bassin 2 : Échauffement de natation (Départ 1 et 2)
12h45-12h50 Bassin 2 : Échauffement de natation (Départ 3 et 4)
12h55-13h00 Bassin 1:Épreuve de relais de natation (Départ 1 : Équipes 16-20 ans tech)
13h00-13h05 Bassin 1: Épreuve de relais de natation (Départ 2 : Équipes 9-10 ans)
13h05-13h15 Bassin 1:Épreuve de relais de natation (Départs 3 et 4 : Équipes 11-12 ans)
12h55-13h10 Bassin 2: Épreuve de relais de nataion (Départs 1,2 et 3 : Équipes 13-15 ans)
13h10-13h15 Bassin 2: Épreuve de relais de natation (Départ 4 : Équipe 16-20 ans LIBRE)

**Provincial
Habilités****Relais habilités en natation artistique 4x25m**

13h20-13h25	Bassin 1 : Échauffement de natation (Départ 1 et 2)
13h25-13h30	Bassin 1 : Échauffement de natation (Départ 3 et 4)
13h20-13h25	Bassin 2 : Échauffement de natation (Départ 1 et 2)
13h25-13h30	Bassin 2 : Échauffement de natation (Départ 3 et 4)
13h35-13h40	Bassin 1:Épreuve de relais de natation (Départ 1 : Équipes 16-20 ans tech)
13h40-13h45	Bassin 1: Épreuve de relais de natation (Départ 2 : Équipes 9-10 ans)
13h45-13h55	Bassin 1:Épreuve de relais de natation (Départs 3 et 4 : Équipes 11-12 ans)
13h35-13h50	Bassin 2: Épreuve de relais de nataion (Départs 1,2 et 3 : Équipes 13-15 ans)
13h50-13h55	Bassin 2: Épreuve de relais de natation (Départ 4 : Équipe 16-20 ans LIBRE)
13h55-14h10	Retrait des câbles - montage pour les éléments

**Provincial
Éléments****Éléments par équipe**

14h15-14h20	Bassin 1 : Échauffement de natation (Équipe 9-10 ans + 16-20 ans #1-4)
14h20-14h30	Bassin 1 : Échauffement d'éléments imposés
14h30-14h35	Bassin 1 : Échauffement de natation (Équipes 11-12 ans #1-6)
14h35-14h45	Bassin 1 : Échauffement d'éléments imposés
14h45-14h50	Bassin 1 : Échauffement de natation (Équipes 11-12 ans #7-12)
14h50-15h00	Bassin 1 : Échauffement d'éléments imposés
14h15-14h20	Bassin 2 : Échauffement de natation (Équipes 13-15 ans #1-9)
14h20-14h30	Bassin 2 : Échauffement d'éléments imposés
14h30-14h35	Bassin 2 : Échauffement de natation (Équipes 13-15 ans #10-18)
14h35-14h45	Bassin 2 : Échauffement d'éléments imposés
14h45-14h50	Bassin 2 : Échauffement de natation (Équipes 16-20 ans #5-11)
14h50-15h00	Bassin 2 : Échauffement d'éléments imposés
15h05-17h00	Compétition d'Éléments en équipe (2 bassins - 4 ateliers)

Dimanche 11 février

7h30 Ouverture des portes
7h45 Réunion des entraîneurs avec l'arbitre

Provincial Routines **Équipes 16-20 ans technique (7)**

8h00-8h05 Échauffement de natation
8h05-08h15 Échauffement de routines
8h20-9h05 **Compétition d'équipe technique 16-20 ans**

Provincial Routines **Équipes 9-10 ans (3)**

9h10-9h15 Bassin1 - Échauffement de natation
9h15-9h25 Bassin 1 - Échauffement de routines
9h30-9h50 **Compétition d'équipe 9-10 ans**

Provincial Routines **Équipes 11-12 ans (12)**

9h55-10h00 Bassin1 - Échauffement de natation (#1-6)
10h00-10h10 Bassin 1 - Échauffement de routines (#1-6)
9h55-10h00 Bassin 2 - Échauffement de natation (#7-12)
10h00-10h10 Bassin 2 - Échauffement de routines (#7-12)
10h15-11h20 **Compétition d'équipe 11-12 ans**

11h30 REMISE DES MÉDAILLES : 9-10 ans, 11-12 ans et 16-20 ans technique

11h30-12h30 Dîner

Provincial Routines **Équipes 13-15 ans (18)**

12h35-12h40 Bassin 1 - Échauffement de natation (#1-9)
12h40-12h50 Bassin 1 - Échauffement de routines (#1-9)
12h35-12h40 Bassin 2 - Échauffement de natation (#10-18)
12h40-12h50 Bassin 2 - Échauffement de routines (#10-18)
12h55-14h35 **Compétition d'équipe 13-15 ans**

Provincial Routines **Équipes 16-20 ans libre (8)**

14h40-14h45 Échauffement de natation
14h45-14h55 Échauffement de routines
15h00-15h55 **Compétition d'équipe 16-20 ans**

16h05 REMISE DES MÉDAILLES : 13-15 ans et 16-20 ans libre