

## 16-17 mars 2024

### Horaire FINAL

Version du 14 mars 2024

### Samedi 16 mars

**07h30** OUVERTURE DES PORTES

**07h45-07h55** RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

#### Provincial et Régional

Prov. 13-15 ans et Rég. 13-17 ans

#### Figures

8h00-8h05 Échauffement de natation (Rég. 13-17 ans et Prov. 13-15 ans)

8h05-8h15 Échauffement de figures (Rég. 13-17 ans et Prov. 13-15 ans)

**8h20-9h25** **Compétition de figures régional 13-17 ans et provincial 13-15 ans**

#### Provincial et Régional

Prov. 11-12 ans et Rég. 8-10 ans

#### Figures

9h30-9h35 Échauffement de natation (Prov. 11-12 ans)

9h35-9h45 Échauffement de figures (Prov. 11-12 ans)

9h45-9h50 Échauffement de natation (Rég. 8-10 ans)

9h50-10h00 Échauffement de figures (Rég. 8-10 ans)

**10h05-11h10** **Compétition de figures imposées régional 8-10 ans et provincial 11-12 ans**

#### Provincial et Régional

Prov. 9-10 ans et Rég. 11-12 ans

#### Figures

11h15-11h20 Échauffement de natation (Prov. 9-10 ans et Rég. 11-12 ans)

11h20-11h30 Échauffement de figures (Prov. 9-10 ans et Rég. 11-12 ans)

**11h35-12h10** **Compétition de figures imposées régional 11-12 ans et provincial 9-10 ans**

#### Provincial

Prov. 16-20 ans

#### Solo, programme technique

12h15-12h20 Échauffement de natation

12h20-12h30 Échauffement de routine

**12h35-13h10** **Compétition de solo technique 16-20 ans (6)**

**13h10-13h55**

**LUNCH - PISCINE FERMÉE**

**13h20-13h55**

**ATELIER DE FORMATION CONTINUE POUR LES ENTRAÎNEUR.E-S - SUR LA PISCINE - TRAVAIL DE LA HAUTEUR ET POUSSÉE ACROBATIQUE**

#### Provincial

16-20 ans

#### Duo, programme technique

14h00-14h05 Échauffement de natation

14h05-14h15 Échauffement de routine

**14h20-14h50** **Compétition de duo technique 16-20 ans (5)**

#### Régional et Provincial

Rég. 11-12 ans et Prov. 11-12 ans, 13-15

#### Solo, programme libre

14h55-15h00 Échauffement de natation

15h00-15h10 Échauffement de routine

**15h15-16h15** **Compétition de solo régional 11-12 ans (1), suivi de solo provincial 11-12 ans (5), suivi de solo 13-15 ans (8)**

#### Provincial

16-20 ans

#### Solo, programme libre

16h20-16h25 Échauffement de natation

16h25-16h35 Échauffement de routine

**16h40-17h15** **Compétition de solo libre 16-20 ans (6)**

#### Régional et Provincial

Rég. 8-10 ans et 11-12 ans et Prov. Duo, programme libre

13-15 ans et 16-20 ans

17h20-17h25 Échauffement de natation

17h25-17h35 Échauffement de routine

**17h40-18h40** **Compétition de duo régional 8-10 ans (1), suivi de duo régional 11-12 ans (1), suivi de duo provincial 13-15 ans (5), suivi de duo 16-20 ans libre (3)**

**18h50**

**REMISE DE MÉDAILLES**

**Dimanche 17 mars**

07h30 OUVERTURE DES PORTES

07h45-07h55 RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

**Provincial**  
16-20 ans **Équipe, programme technique**

8h00-8h10 Échauffement de natation

8h10-8h20 Échauffement de routine

8h25-8h45 **Compétition d'équipe technique 16-20 ans (3)**

**Provincial**  
9-10 ans et 11-12 ans **Duo**

8h50-8h55 Échauffement de natation

8h55-9h05 Échauffement de routine

9h10-9h45 **Compétition de duo 9-10 ans (1), suivi de duo 11-12 ans (5)**

**Régional**  
8-10 ans, 11-12 ans et 13-17 ans **Équipe**

9h50-9h55 Échauffement de natation, 8-10 ans

9h55-10h05 Échauffement de routine

10h05-10h10 Échauffement de natation, 11-12 ans et 13-17 ans

10h10-10h20 Échauffement de routine

10h25-11h05 **Compétition d'équipe 8-10 ans (5), suivi d'équipe 11-12 ans (2), suivi d'équipe 13-17 ans (1)**

**Provincial**  
13-15 ans **Équipe**

11h10-11h15 Échauffement de natation

11h15-11h25 Échauffement de routine

11h30-12h00 **Compétition d'équipe 13-15 ans (4)**

12h15 **REMISE DES MÉDAILLES**

**12h30-13h15 LUNCH - PISCINE FERMÉE**

**Provincial**  
9-10 ans et 11-12 ans **Équipe**

13h20-13h25 Échauffement de natation

13h25-13h35 Échauffement de routine

13h40-14h20 **Compétition d'équipe 9-10 ans (1), suivi de compétition d'équipe 11-12 ans (6)**

**Provincial**  
16-20 ans **Équipe, programme libre**

14h25-14h30 Échauffement de natation

14h30-14h40 Échauffement de routine

14h45-15h10 **Compétition d'équipe libre 16-20 ans (3)**

15h25 **REMISE DES MÉDAILLES**