

Samedi 16 mars

07h30

OUVERTURE DES PORTES

07h45-07h55

RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

**Provincial et Régional
13-17 ans et 13-15 ans**

Figures

8h00-8h05

Échauffement de natation (Régional 13-17 ans #1-25 et Provincial 13-15 ans #1-25)

8h05-8h15

Échauffement de figures (Régional 13-17 ans #1-25 et Provincial 13-15 ans #1-25)

8h15-8h20

Échauffement de natation (Provincial 13-15 ans #26-65)

8h20-8h30

Échauffement de figures (Provincial 13-15 ans #26-65)

8h35-10h10

Compétition de figures imposées Régional 13-17 ans et Provincial 13-15 ans

**Provincial et Régional
11-12 ans**

Figures

10h15-10h20

Échauffement de natation (Régional 11-12 ans #1-13 et Provincial 11-12 ans #1-26)

10h20-10h30

Échauffement de figure (Régional 11-12 ans #1-13 et Provincial 11-12 ans #1-26)

10h30-10h35

Échauffement de natation (Provincial 11-12 ans #27-65)

10h35-10h45

Échauffement de figure (Provincial 11-12 ans #27-65)

10h50-12h10

Compétition de figures imposées Régional 11-12 ans et Provincial 11-12 ans

**Provincial et Régional
8-10 ans et 9-10 ans**

Figures

12h15-12h20

Échauffement de natation

12h20-12h30

Echauffement de figure

12h35-13h10

Compétition de figures imposées Régional 8-10 ans et Provincial 9-10 ans

13h10-13h55

LUNCH - PISCINE FERMÉE

13h15-13h55

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

**Provincial
Prov. 16-20 ans**

Solo, programme technique

14h00-14h05

Échauffement de natation

14h05-14h15

Échauffement de routine

14h20-14h50

Compétition de solo technique 16-20 ans (5)

**Régional et Provincial
13-17 ans et 16-20 ans**

Duo et Duo mixte, programme technique

14h55-15h00

Échauffement de natation

15h00-15h10

Échauffement de routine

15h15-15h40

Compétition de duo régional 13-17 ans (1), suivi de duo technique 16-20 ans (2), suivi de duo mixte technique (1)

**Provincial et Régional
13-17 ans et 13-15 ans**

Solo, programme libre

15h45-15h50

Échauffement de natation

15h50-16h00

Échauffement de routine

16h05-16h55

Compétition de solo régional 13-17 ans (1), suivi de solo 13-15 ans (9)

**Provincial
11-12 ans et 16-20 ans**

Solo, programme libre

17h00-17h05

Échauffement de natation

17h05-17h15

Échauffement de routine

17h20-18h05

Compétition de solo 11-12 ans (6) et 16-20 ans (3)

18h20

REMISE DES MÉDAILLES

Dimanche 17 mars

07h30

OUVERTURE DES PORTES

07h45-07h55

RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S

**Provincial
16-20 ans**

Équipe, programme technique

8h05-8h10

Échauffement de natation

8h10-8h20

Échauffement de routine

8h25-8h40

Compétition d'équipe technique 16-20 ans (2)

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

Duo

8h45-8h50

Échauffement de natation

8h50-9h00

Échauffement de routine

9h05-9h55

Compétition de duo 9-10 ans (2), suivi de duo 11-12 ans (7)

**Provincial
13-15 ans et 16-20 ans**

Duo et duo mixte, programme libre

10h00-10h05

Échauffement de natation

10h05-10h15

Échauffement de routine

10h20-11h15

Compétition de duo 13-15 ans (7), suivi de duo libre 16-20 ans (2) et duo libre mixte 16-20 ans (1)

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

Équipe

11h20-11h25

Échauffement de natation, 8-10 ans et 11-12 ans

11h25-11h35

Échauffement de routine, 8-10 ans et 11-12 ans

11h35-11h40

Échauffement de natation, 13-17 ans

11h40-11h50

Échauffement de routine, 13-17 ans

11h55-12h45

Compétition d'équipe 8-10 ans (2), suivi d'équipe 11-12 ans (4), suivi d'équipe 13-17 ans (4)

12h55

REMISE DES MÉDAILLES

13h00-13h40

LUNCH - PISCINE FERMÉE

**Provincial
9-10 ans**

Équipe

13h45-13h50

Échauffement de natation

13h50-14h00

Échauffement de routine

14h05-14h30

Compétition d'équipe 9-10 ans (4)

**Provincial
11-12 ans**

Équipe

14h35-14h40

Échauffement de natation #1-4

14h40-14h50

Échauffement de routine #1-4

14h50-14h55

Échauffement de routine #5-9

14h55-15h05

Échauffement de routine #5-9

15h10-16h00

Compétition d'équipe 11-12 ans (9)

**Provincial
13-15 ans**

Équipe

16h05-16h10

Échauffement de natation #1-4

16h10-16h20

Échauffement de routine #1-4

16h20-16h25

Échauffement de natation #5-8

16h25-16h35

Échauffement de routine #5-8

16h40-17h30

Compétition d'équipe 13-15 ans (8)

Version du 14 mars 2024

Provincial 16-20 ans	Équipe, programme libre
17h35-17h40	Échauffement de natation
17h40-17h50	Échauffement de routine
17h55-18h15	Compétition d'équipe libre 16-20 ans (2)
18h30	REMISE DES MÉDAILLES