

23-24 mars 2024

Horaire FINAL

Version du 20 mars 2024

Samedi 23 mars

07h30 OUVERTURE DES PORTES

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

Régional et Provincial

8-10 ans et 13-15 ans

Figures

8h00-8h05

Échauffement de natation (8-10 ans et 13-15 ans #1-30)

8h05-8h15

Échauffement de figures (8-10 ans et 13-15 ans #1-30)

8h15-8h20

Échauffement de natation (13-15 ans #31-70)

8h20-8h30

Échauffement de figures (13-15 ans #31-70)

8h35-10h05

Compétition de figures imposées régional 8-10 ans et provincial 13-15 ans

Provincial et Régional

11-12 ans

Figures

10h10-10h15

Échauffement de natation

10h15-10h25

Échauffement de figures

10h30-11h15

Compétition de figures imposées régional et provincial 11-12 ans

Provincial

9-10 ans

Figures

11h20-11h25

Échauffement de natation

11h25-11h35

Échauffement de figures

11h40-11h55

Compétition de figures imposées provincial 9-10 ans

12h05

REMISE DES MÉDAILLES: FIGURES

12h15-13h00

LUNCH - PISCINE FERMÉE

12h10-13h00

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

Provincial

16-20 ans

Solo, programme technique

13h05-13h10

Échauffement de natation

13h10-13h20

Échauffement de routine

13h25-13h55

Compétition de solo technique 16-20 ans (11)

Provincial

16-20 ans

Duo, programme technique

14h00-14h05

Échauffement de natation

14h05-14h15

Échauffement de routine

14h20-14h45

Compétition de duo technique 16-20 ans (7)

Régional

8-10 ans et 11-12 ans

Équipe

14h50-14h55

Échauffement de natation

14h55-15h05

Échauffement de routine

15h10-15h25

Compétition d'équipe 8-10 ans (2), suivi d'équipe 11-12 ans (1)

23-24 mars 2024

Horaire FINAL

Version du 20 mars 2024

Provincial 11-12 ans et 16-20 ans libre	Solo, programme libre
15h30-15h35	Échauffement de natation
15h35-15h45	Échauffement de routine
15h50-16h50	Compétition de solo libre 11-12 ans (4) et 16-20 ans (10)
17h00	REMISE DE MÉDAILLES: Solo technique 16-20 ans, duo technique 16-20 ans, Équipe Régional 8-10 ans et 11-12 ans, Solo 11-12 ans et solo 16-20 ans
17h00-17h30	SOUPER

Provincial 13-15 ans	Solo, programme libre
17h35-17h40	Échauffement de natation
17h40-17h50	Échauffement de routine
17h55-19h05	Compétition de solo 13-15 ans (16)

Dimanche 24 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 (3)
Provincial 13-15 ans	Duo
8h45-8h50	Échauffement de natation
8h50-9h00	Échauffement de routine
9h05-10h00	Compétition de duo 13-15 ans (11)
Provincial 11-12 ans et 16-20 ans	Duo
10h05-10h10	Échauffement de natation
10h10-10h20	Échauffement de routine
10h25-11h15	Compétition de duo 11-12 ans (3), suivi de duo 16-20 ans libre (6)
11h30	REMISE DE MÉDAILLES: Solo 13-15 ans, Équipe technique 16-20 ans, Duo 13-15 ans, Duo 11-12 ans et Duo libre 16-20 ans
11h40-12h25	LUNCH - PISCINE FERMÉE
Provincial 9-10 ans, 11-12 ans et 16-20 ans	Équipe
12h30-12h35	Échauffement de natation
12h35-12h45	Échauffement de routine
12h50-13h35	Compétition d'équipe 9-10 ans (1), suivi de compétition d'équipe 11-12 ans (4), suivi de compétition d'équipe 16-20 ans (2)



23-24 mars 2024

Horaire FINAL

Version du 20 mars 2024

Provincial

13-15 ans

Équipe, programme libre

13h40-13h45

Échauffement de natation (Équipe 13-15 ans #1-5)

13h45-13h55

Échauffement de routine (Équipe 13-15 ans #1-5)

13h55-14h00

Échauffement de natation (Équipe 13-15 ans #6-10)

14h00-14h10

Échauffement de routine (Équipe 13-15 ans #6-10)

14h15-15h05

Compétition d'équipe 13-15 ans (10)

15h20

REMISE DES MÉDAILLES : Équipe provincial 9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans libre