

**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

**Provincial**

Prov. 16-20 ans

**Solo, programme technique**

8h00-8h05

Échauffement de natation

8h05-8h15

Échauffement de routine

**8h20-8h50**

**Compétition de solo technique 16-20 ans (7)**

**Régional**

11-12 ans et 13-17 ans

**Solo**

8h55-9h00

Échauffement de natation

9h00-9h10

Échauffement de routine

**9h15-9h30**

**Compétition de solo régional 11-12 ans (3), suivi de solo régional 13-17 ans (1)**

**Provincial**

16-20 ans

**Duo, programme technique**

9h35-9h40

Échauffement de natation

9h40-9h50

Échauffement de routine

**9h55-10h30**

**Compétition de duo technique 16-20 ans (7)**

**Régional**

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

**Duo**

10h35-10h40

Échauffement de natation

10h40-10h50

Échauffement de routine

**10h55-11h30**

**Compétition de duo régional 8-10 ans (3), suivi de duo 11-12 ans (3), suivi de duo 13-17 ans (3)**

**11h30-12h15**

**LUNCH - PISCINE FERMÉE**

**11h35-12h15**

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

**Régional et Provincial**

13-17 ans et 13-15 ans

**Figures**

12h20-12h25

Échauffement de natation

12h25-12h35

Échauffement de figures

**12h40-13h30**

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

<b>Provincial et Régional</b>	<b>Figures</b>
<b>11-12 ans</b>	
13h30-13h35	Échauffement de natation
13h35-13h45	Échauffement de figures
<b>13h50-14h35</b>	<b>Compétition de figures imposées Régional 11-12 ans et Provincial 11-12 ans</b>

<b>Régional et Provincial</b>	<b>Figures</b>
<b>8-10 ans et 9-10 ans</b>	
14h40-14h45	Échauffement de natation
14h45-14h55	Échauffement de figure
<b>15h00-15h30</b>	<b>Compétition de figures imposées Régional 8-10 ans et Provincial 9-10 ans</b>

<b>Provincial</b>	<b>Solo, programme libre</b>
<b>11-12 ans et 13-15 ans</b>	
15h35-15h40	Échauffement de natation
15h40-15h50	Échauffement de routine
<b>15h55-16h40</b>	<b>Compétition de solo libre 13-15 ans (7), suivi de solo 11-12 ans (4)</b>
<b>16h55</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES : Figures, Solo technique 16-20 ans, Solo Régional 11-12 ans et 13-17 ans, Duo technique 16-20 ans, Duo Régional 8-10 ans , 11-12 ans, 13-17 ans, Solo 11-12 ans et 13-15 ans</b>

<b>17h00-17h30</b>	<b>PAUSE SOUPER</b>
--------------------	---------------------

<b>Provincial</b>	<b>Solo, programme libre</b>
<b>16-20 ans</b>	
17h35-17h40	Échauffement de natation
17h40-17h45	Échauffement de routine
<b>17h50-18h45</b>	<b>Compétition de solo libre 16-20 ans (12)</b>

## Dimanche 24 mars

<b>07h30</b>	<b>OUVERTURE DES PORTES</b>
<b>07h45-07h55</b>	<b>RÉUNION DES ENTRAÎNEUR-E-S</b>

<b>Provincial</b>	<b>Équipe, programme technique</b>
<b>16-20 ans</b>	
8h05-8h10	Échauffement de natation
8h10-8h20	Échauffement de routine
<b>8h25-8h40</b>	<b>Compétition d'équipe technique 16-20 ans (3)</b>

<b>Provincial</b>	<b>Duo et duo mixte</b>
<b>9-10 ans et 11-12 ans</b>	
8h45-8h50	Échauffement de natation
8h50-9h00	Échauffement de routine
<b>9h05-9h50</b>	<b>Compétition de duo 9-10 ans (2), suivi de duo 11-12 ans (6), suivi de duo mixte 11-12 ans (2)</b>

<b>Provincial</b>	<b>Duo, programme libre</b>
<b>13-15 ans et 16-20 ans</b>	
9h55-10h00	Échauffement de natation
10h00-10h10	Échauffement de routine
<b>10h15-11h10</b>	<b>Compétition de duo 13-15 ans (6), suivi de duo libre 16-20 ans (6)</b>

Régional	Équipe
8-10 ans, 11-12 ans et 13-17 ans	
11h15-11h20	Échauffement de natation
11h20-11h30	Échauffement de routine
11h35-11h55	<b>Compétition d'équipe 8-10 ans (2), suivi d'équipe 11-12 ans (3), suivi d'équipe 13-17 ans (1)</b>
12h10	<b>REMISE DE MÉDAILLES: Solo libre 16-20 ans, Équipe technique 16-20 ans, duo et duo mixte 11-12 ans, duo 9-10 ans, duo 13-15 ans et duo 16-20 ans</b>

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

Provincial	Équipe
9-10 ans et 11-12 ans	
13h20-13h25	Échauffement de natation (Équipe 9-10 ans #1-3 et Équipe 11-12 ans #1)
13h25-13h35	Échauffement de routine (Équipe 9-10 ans #1-3 et Équipe 11-12 ans #1)
13h35-13h40	Échauffement de natation (Équipe 11-12 ans #2-5)
13h40-13h50	Échauffement de routine (Équipe 11-12 ans #2-5)
13h55-14h35	<b>Compétition d'équipe 9-10 ans (3), suivi d'équipe 11-12 ans (5)</b>

Provincial	Équipe
13-15 ans et 16-20 ans	
14h40-14h45	Échauffement de natation (13-15 ans #1-4)
14h45-14h55	Échauffement de routine (13-15 ans #1-4)
14h55-15h00	Échauffement de natation (13-15 ans #5-6 et 16-20 ans)
15h00-15h10	Échauffement de routine (13-15 ans #5-6 et 16-20 ans)
15h15-15h55	<b>Compétition d'équipe 13-15 ans (6), suivi de compétition d'équipe 16-20 ans libre (2)</b>
16h10	<b>REMISE DES MÉDAILLES : Équipe provincial 9-10 ans, 11-12 ans, 13-15 ans et 16-20 ans libre</b>