

---

---

**Horaire Finale**

---

---

Version du 03 juin 2024

**Samedi 08 juin**

09h00 Accès à la piscine

**09h15 Réunion des entraîneur.e.s - Sélection de l'Équipe du Québec Jeunesse**

9h30-9h40 Échauffement de natation

9h40-9h55 Échauffement de routine - sans musique

9h55-10h10 Échauffement de routine - 5 fois la musique sans pauses

**10h15-11h15 Évaluation de la routine - Sélection de l'Équipe du Québec Jeunesse**

**11h20-12h20 Évaluation des habiletés au sol (2 ateliers) - Athlètes Jeunesse et ID - Gymnase**

**12h20-13h10 DÎNER - PISCINE FERMÉE**

**13h15 Réunion des entraîneur.e.s - Sélections des Équipes du Québec 13-15 ans et JDC/Junior + Identification des athlètes pour 2024**

13h30-13h40 Échauffement de natation

13h40-13h50 Échauffement pour l'enchaînement de flexibilité et éléments (#1 à 19)

13h50-14h00 Échauffement pour l'enchaînement de flexibilité et éléments (#20 à 38)

**14h05-14h50 Évaluation d'éléments (Atelier 1) et Enchaînement flexibilité (Atelier 2)**

**14h50-15h05 PAUSE**

15h05-15h20 Échauffement de natation (en 50m)

**15h20-15h50 Évaluation des habiletés en piscine (natation) - 200m QNI (9 vagues)**

**16h50-16h45 Évaluation des habiletés en piscine (natation) - 3X100m / 1:45 (9 vagues)**

**16h45-16h55 Évaluation des habiletés en piscine (natation) - Vitesse (9 vagues)**

**17h15-17h40 Évaluation des habiletés acrobatiques Bases (2 ateliers) - Salle musculation**

**17h40-18h00 Évaluation des habiletés acrobatiques Voltiges (2 ateliers) - Salle musculation**

18h00 Fin de la journée

---

---



## Camp d'évaluation 2024 08-09 JUIN 2024, QUÉBEC

### Horaire Finale

Version du 03 juin 2024

#### Dimanche 11 juin

08h30 Accès à la piscine  
8h45 Réunion des entraîneur.e.s

9h00-9h25 Pratique QES et Dollard  
9h25-9h50 Pratique CAEM, Montréal Synchro et Performance Synchro

10h00-10h05 Échauffement de natation  
10h05-10h15 Échauffement de routine Métronome (#1 à 19)  
10h15-10h25 Échauffement de routine Métronome (#20 à 38)  
10h30-12h15 **Évaluation de routine métronome - Séquence hauteur (1 atelier) - pause de 5 minutes à la moitié**

#### **12h15-13h00 DÎNER - PISCINE FERMÉE**

13h05-13h15 Échauffement de natation  
13h15-13h25 Échauffement de routine (#1 à 19)  
13h25-13h35 Échauffement de routine (#20 à 38)  
13h40-15h40 **Évaluation routine set ID (Boxe) - pause de 5 minutes à la moitié**

15h45 Fin de la journée