



Camp développement de l'Excellence

2024

Horaire - Samedi

Version finale - 31 octobre

	Groupe Jeunesse	Groupe Junior
9h00	Arrivée et mot de bienvenue au camp + remise matériel?	
9h05	Activation	
9h15	Natation	
9h30	Test 3x100m	Test 3x100m
9h45		
10h00		
10h15	Test 50m kick	Test 50m kick
10h30	Test 200m QNI	Test 200m QNI
10h45		
11h00		
11h15	Atelier piscine	Atelier piscine
11h30	Dîner	Atelier piscine
11h45		
12h00		
12h15	Échau	Dîner
12h30		
12h45		
12h45	Atelier piscine	Échau
13h00		
13h15		
13h30	Atelier piscine	Atelier piscine
13h45	Transition + collation	Transition + collation
14h00		
14h15	Évaluation capacités athlétiques	Évaluation capacités athlétiques
14h30		
14h45		
15h00		
15h15	Atelier à sec	Atelier à sec
15h30		
15h45		
15h45	Rouleau	
16h00	Fin!	

Horaire - Dimanche

Version finale - 31 octobre

	Groupe Jeunesse	Groupe Junior
8h00	Arrivée et mot de bienvenue	
8h15	Activation	Conférence
8h30	Natation	
8h45	Atelier piscine	
9h00		Natation
9h15		Atelier piscine
9h30		
9h45	Échau	
10h00	Simulation figures	Atelier piscine
10h15		Pause + collations
10h30		
10h45	Conférence	Simulation éléments
11h00		
11h15		
11h30		
11h45		
12h00	Dîner	Dîner
12h15		
12h30		
12h45	Transition salle	Transition salle
13h00	Atelier Gestion de stress par le mouvement	Atelier Gestion de stress par le mouvement
13h15		
13h30		
13h45		
14h00	Atelier à sec	Atelier à sec
14h15		
14h30		
14h45	Mot de la fin	