

HORAIRE FINAL

SAMEDI	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior		
8h30	Ouverture des portes					
9h00	Arrivée et accueil					
9h15	Mot de bienvenue (piscine)					
9h20	ACTIVATION (piscine)					
9h30	TRANSITION					
9h40	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle Sacré-Coeur)	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle Sacré-Coeur)		
9h45						
9h50	TRANSITION	TRANSITION				
9h55	POUSSÉES	ATELIER SPÉCIFIQUE : FIGURES IMPOSÉES OBLIGATOIRES	TRANSITION	TRANSITION		
10h10						
10h20						
10h25	TRANSITION	TRANSITION	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)		
10h35	ATELIER SPÉCIFIQUE : ÉLÉMENTS IMPOSÉS	POUSSÉES	TRANSITION	TRANSITION		
10h55						
11h00			ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		
11h05	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION		
11h10						
11h15	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)	POUSSÉES	ATELIER SPÉCIFIQUE : VRILLES		
11h45	DÎNER	DÎNER	TRANSITION	TRANSITION		
11h55					ATELIER SPÉCIFIQUE : VRILLES	POUSSÉES
12h25						
12h30	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	DÎNER	DÎNER		
12h40	TRANSITION	TRANSITION				
12h45	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	ROUTINE DE TRANSITIONS				
13h10						
13h15	TRANSITION	TRANSITION	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle Bois-Joli)	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle Bois-Joli)		
13h25	ROUTINE DE TRANSITIONS	ROTATIONS				
13h55	TRANSITION	TRANSITION				
14h05	ROTATIONS	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	TRANSITION	TRANSITION		
14h25						
14h35	TRANSITION	TRANSITION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		
14h40	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle Bois-Joli)	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle Bois-Joli)	TRANSITION	TRANSITION		
14h45						
14h50			ROUTINE DE TRANSITIONS	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)		
14h55			TRANSITION	TRANSITION		
15h25			FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	ROTATIONS		
15h35						
16h00	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION		
16h05						
16h10	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle Bois-Joli)	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle Bois-Joli)	ROTATIONS	ROUTINE DE TRANSITIONS		
16h15						
16h40						
16h45	Mot de la fin (piscine)					
17h00	ATELIER QUESTIONS-RÉPONSES POUR LES ENTRAÎNEURS (avec juge, TC et entraîneur-e de niveau national) salle Bois-Joli					
17h45	Fin					

CONFÉRENCE POUR LES PARENTS : Parents d'athlètes : nos rôles et responsabilités pour favoriser des environnements sains (9h15 à 10h15) - salle Bois-Joli

ENTRAÎNEURS JEUNESSE ET JUNIOR : Conférence Sport sain et sécuritaire (10h25 à 10h50) - salle Bois-Joli

ENTRAÎNEURS 9-10 ANS ET 11-12 ANS : Conférence Sport sain et sécuritaire (11h15 à 11h40) - salle Bois-Joli

HORAIRE FINAL

DIMANCHE	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior
7h30	Ouverture des portes			
8h00	Arrivée et accueil			
8h15	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES (table de l'arbitre)			
8h15			PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ (salle Bois-Joli)	
8h30		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION
8h45		ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle Sacré-Coeur)	ÉCHAUFFEMENT D'ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS
9h00		préparation pour le début de la simulation		préparation pour le début de la simulation
9h05		SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle Sacré-Coeur)	SIMULATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS
9h15	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ (salle Bois-Joli)			
9h45	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle Sacré-Coeur)		TRANSITION	
10h00	TRANSITION	TRANSITION		
10h15	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	
10h30	ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES		ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES	
10h45	préparation pour le début de la simulation		préparation pour le début de la simulation	
10h50	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ (salle Bois-Joli)	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	
11h00				
11h15		ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle Sacré-Coeur)	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	
11h30				
11h45				
12h00				
12h15	PÉRIODE DE RÉTROACTION SUR LA SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES / TRE (avec les officiel.les) <i>piscine</i>			
12h45	Fin			