

# HORAIRE FINAL

<b>SAMEDI</b>	<b>9-10 ans</b>	<b>11-12 ans</b>	<b>Jeunesse</b>	<b>Junior</b>	
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					
15h35	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	ROTATIONS			
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

<b>DIMANCHE</b>	<b>9-10 ans</b>	<b>11-12 ans</b>	<b>Jeunesse</b>	<b>Junior</b>
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			