

HORAIRE FINAL

VERSION 2

<u>SAMEDI</u>	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					CONFÉRENCE POUR LES PARENTS : Parents d'athlètes : nos rôles et responsabilités pour favoriser des environnements sains (9h15 à 10h15) – salle multi
9h40	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (piscine récréative)			
9h50	TRANSITION	TRANSITION		Arrivée et accueil		
9h55	POUSSÉES	ATELIER SPÉCIFIQUE : FIGURES IMPOSÉES OBLIGATOIRES			Mot de bienvenue	
10h10			TRANSITION	ACTIVATION (piscine)		
10h20						
10h25	TRANSITION	TRANSITION	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine récréative)	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine récréative)	ENTRAÎNEUR.ES JEUNESSE ET JUNIOR : Conférence Sport sain et sécuritaire (10h25 à 10h50) – salle multi	
10h35	ATELIER SPÉCIFIQUE : ÉLÉMENTS IMPOSÉS	POUSSÉES	TRANSITION	TRANSITION		
10h50						
11h00						
11h05	TRANSITION	TRANSITION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		
11h10			TRANSITION	TRANSITION		
11h15			ATHLÈTES : LANDRILL (piscine récréative)	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine récréative)	ATELIER SPÉCIFIQUE : VRILLES	POUSSÉES
11h45	DÎNER	DÎNER	TRANSITION	TRANSITION		
11h55			POUSSÉES	ATELIER SPÉCIFIQUE : VRILLES		
12h25						
12h30			TRANSITION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	DÎNER	DÎNER
12h35	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINE DES ÉMOTIONS (salle multi)	TRANSITION				
12h40		ROUTINE DE TRANSITIONS				
12h45						
13h10		TRANSITION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (piscine récréative)		
13h15			TRANSITION			
13h20						
13h25	TRANSITION	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	ROUTINE DE TRANSITIONS	TRANSITION		
13h30						
13h35	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (piscine récréative)					
13h40						
13h55		TRANSITION	TRANSITION	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINE DES ÉMOTIONS (salle multi)		
14h00	PAUSE / TRANSITION					
14h05		ROTATIONS	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)			
14h10						
14h20	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION					
14h30	TRANSITION		TRANSITION			
14h35	ROUTINE DE TRANSITIONS	TRANSITION	TRANSITION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		
14h45						
14h50		À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINE DES ÉMOTIONS (salle multi)	ROTATIONS	TRANSITION		
14h55						
15h00						
15h05	TRANSITION	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINE DES ÉMOTIONS (salle multi)		FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)		

15h15	ROTATIONS		PAUSE / TRANSITION	
15h30				TRANSITION
15h35				ROUTINE DE TRANSITIONS
15h40				
15h45	TRANSITION	TRANSITION		
15h55	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (piscine récréative)	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle multi)	TRANSITION
16h05				ROTATIONS
16h15				
16h25				
16h35				
16h45	Mot de la fin (piscine)			
16h50	ATELIER QUESTIONS-RÉPONSES POUR LES ENTRAÎNEUR-ES (avec juge, TC et entraîneur-e de niveau national)			
17h30	Fin			



Événement de développement - Division 4

HORAIRE FINAL

VERSION 2

<u>DIMANCHE</u>	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior
7h30	Ouverture des portes			
8h00	Arrivée et accueil			
8h10	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES			
8h15		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ <i>(piscine récréative)</i>	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION
8h30		ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES		ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES
8h45	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ <i>(piscine récréative)</i>	préparation pour le début de la simulation	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ <i>(piscine récréative)</i>	préparation pour le début de la simulation
8h50		SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES		SIMULATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS
9h00				
9h05				
9h15	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ <i>(piscine récréative)</i>	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES		
9h30				
9h45				
10h00	TRANSITION		TRANSITION	
10h15	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	TRANSITION	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 <i>(piscine récréative)</i>	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	
11h00				
11h15		ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ <i>(piscine récréative)</i>		
11h30				
11h45				
12h00				
12h15	PÉRIODE DE RÉTROACTION SUR LA SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES / TRE (avec les officiel.les)			
12h45	Fin			