



Camp JDC - Phase 2

2024

Horaire - Vendredi

13h00	Arrivée, mot de bienvenue
13h05	Activation
13h15	Natation
13h30	
13h45	
14h00	
14h15	Activité - Poussée acrobatique
14h30	
14h45	
15h00	
15h15	Pause collation
15h30	
15h45	Natation - Jeux
16h00	Éléments (prep évaluation)
16h15	
16h30	Équipe tech (prep évaluation)
16h45	
17h00	
17h15	Routine métronome (prep évaluation)
17h30	
17h45	Rouleau + période question pour évaluation
18h00	Fin

Horaire - Samedi

8h00 - 8h05	Arrivée et mot de bienvenue, question sur l'évaluation?
8h10-8h20	Activation
8h20-8h30	Échauffement - Natation
8h30-8h45	Échauffement - Routine
8h45-9h15	
9h15 - 9h30	
9h30 - 9h45	
9h45 - 10h00	Évaluation Routine - individuelle
10h00 - 10h15	
10h15 - 10h30	
10h30 - 10h40	
10h40 - 11h00	Échauffement - Routine Patron
11h00 - 11h15	
11h15 - 11h30	Évaluation Routine - Patron
11h30 - 11h45	Échauffement métronome
11h45 - 12h00	
12h00 - 12h15	Évaluation - Séquence métronome
12h15 - 12h30	
12h30 - 12h45	Pause
12h45 - 13h00	
13h00 - 13h15	Évaluation - Éléments
13h15 - 13h30	
13h30 - 13h45	Mot de la fin