

Compétition d'équipe

Horaire FINAL

Version du 13 février 2025

Samedi 22 février 2025

07:15	Ouverture des portes			
07:45	Réunion des entraîneur.es			
BASSIN DE COMPÉTITION		BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT		GYMNASE
Jeunesse	Équipe Libre			9-10 ans Junior Libre
08:10-08:20	Échauffement de routine #1 (équipes #1 à 12)	08:00-08:10	Échauffement de natation #1 (équipes #1 à 12)	Landrill
08:20-08:30	Échauffement de routine #2 (équipes #13 à 24)	08:10-08:20	Échauffement de natation #2 (équipes #13 à 24)	11-12 ans
08:35-11:45	Équipe Jeunesse (24) - Pause après le #12	08:20-11:45	Échauffement des équipes Jeunesse / dénagement	08:30-08:45 Évaluation du landrill des équipes 9-10 ans (7)
11:45-12:30				08:50-09:20 Évaluation du landrill des équipes Junior Libre (11)
				9:50-10:45 Évaluation du landrill des équipes 11-12 ans (22)
		Dîner - Fermeture de piscine		
9-10 ans	Équipe Libre			12:30-13:30
12:35-12:45	Échauffement de routine	12:30-12:35	Échauffement de natation	SESSION DE COMMENTAIRES DES ÉQUIPES JEUNESSE
12:50-13:40	Équipe 9-10 ans (7)	12:35-13:35	Échauffement des équipes 9-10 ans / dénagement	14:00-14:30
				SESSION DE COMMENTAIRES DES ÉQUIPES 9-10 ANS
Junior	Équipe Technique			11-12 ans
13:40-13:50	Échauffement de routine	13:35-13:40	Échauffement de natation	Flexibilité
13:55-15:05	Équipe Junior Technique (9)	13:40-15:05	Échauffement des équipes Junior Technique / dénagement	13:00-14:30 Évaluation de la flexibilité 11-12 ans (157)
15:05-15:35	Pause	15:05-15:35	BASSIN OUVERT	
11-12 ans	Éléments obligatoires en équipe			15:30-16:00
15:35-15:40	Échauffement de natation	15:35-15:40	Échauffement de natation	SESSION DE COMMENTAIRES DES ÉQUIPES JUNIOR TECHNIQUE
15:40-15:50	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome) - Jeunesse (équipes #1 à 12)	15:40-15:50	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome) - 11-12 ans (équipes #1 à 11)	
15:50-16:00	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome) - Jeunesse (équipes #13 à 24)	15:50-16:00	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome) - 11-12 ans (équipes #12 à 22)	
16:05-16:50	Évaluation des éléments obligatoires en équipe 11-12 ans et Jeunesse (2 ateliers / groupe d'âge)	16:05-16:50	Évaluation des éléments obligatoires en équipe 11-12 ans et Jeunesse (2 ateliers / groupe d'âge)	
Junior	Éléments obligatoires en équipe			
16:55-17:05	Échauffement de natation	16:55-17:05	Échauffement de natation	
17:05-17:15	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome) - Junior (équipes #1 à 8)	17:05-18:15	Échauffement des éléments éléments obligatoires Junior	
17:15-17:25	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome) - Junior (équipes #9 à 16)			
17:30-18:20	Évaluation des éléments obligatoires en équipe Junior (1 atelier)			
18:30		FIN DE LA JOURNÉE		

Dimanche 23 février 2025				
07:15	Ouverture des portes			
07:45	Réunion des entraîneur.es			
BASSIN DE COMPÉTITION		BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT		GYMNASE
Relais de natation				
08:00-08:05	Échauffement de natation	08:00-08:05	Échauffement de natation	
08:05-09:05	BASSIN OUVERT	08:10-08:40	Relais de natation 9-10, 11-12, Jeunesse, Junior	
		8:40-9:10	Pause	
9-10 ans	Éléments obligatoires en équipe			Junior Tech Jeunesse Landrill
09:10-09:15	Échauffement de natation	09:10-09:15	Échauffement de natation	09:00-09:25 Évaluation du landrill des équipes Junior Technique (9)
09:15-09:25	Échauffement des éléments obligatoires (avec métronome)	09:15-10:00	Échauffement des éléments éléments obligatoires 9-10 ans	09:35-10:30 Évaluation du landrill des équipes Jeunesse (24)
09:30-10:00	Évaluation des éléments obligatoires en équipe 9-10 ans (1 atelier)			
10:00-10:30	Pause	10:00-10:25	BASSIN OUVERT	10:30-10:45 Pause
Junior	Équipe Libre			9-10 ans Flexibilité
10:30-10:40	Échauffement de routine	10:25-10:30	Échauffement de natation	10:45-11:15 Évaluation de la flexibilité 9-10 ans (43)
10:45-12:15	Équipe Junior Libre (11)	10:30-12:15	Échauffement des équipes Junior Libre / dénagement	
11:45				REMISE DES RÉCOMPENSES - 9-10 ans et Junior Technique
12:15-13:00	Dîner - Fermeture de piscine			
11-12 ans	Équipe Libre			Jeunesse Flexibilité
13:05-13:15	Échauffement de routine #1 (équipes #1 à 11)	13:00-13:05	Échauffement de natation #1 (équipes #1 à 11)	13:00-14:30 Évaluation de la flexibilité Jeunesse (167)
13:15-13:25	Échauffement de routine #2 (équipes #12 à 22)	13:05-13:10	Échauffement de natation #2 (équipes #12 à 22)	13:00-13:30
13:30-16:30	Équipe 11-12 ans (22) - Pause après le #11	13:10-16:30	Échauffement des équipes 11-12 ans / dénagement	SESSION DE COMMENTAIRES DES ÉQUIPES JUNIOR LIBRE
15:00				REMISE DES RÉCOMPENSES - Jeunesse et Junior Libre
				16:45-17:15
				SESSION DE COMMENTAIRES DES ÉQUIPES 11-12 ANS
16:45				REMISE DES RÉCOMPENSES 11-12 ans
17:15	FIN DE LA JOURNÉE			