



Camps préparatoire JDC Horaire 1-2 mars 2025

Samedi 1 mars

8h45	Arrivée des athlètes, déposer son matériel dans le vestiaire
9h00-10h00	Présentation - préparation mentale JDC #1 (salle de classe)
10h00-10h15	Collations/toilettes/eau
10h15-11h15	Présentation - préparation physique JDC #1 (salle de classe)
11h15- 12h00	Dîner
12h00 - 14h30	Piscine
14h30 -15h00	Collations/toilettes/eau
14h30 -16h45	Piscine
16h45 -16h55	Cool down, rouleau, etc.
17h00	Fin de la journée

Dimanche 2 mars

8h45	Arrivée des athlètes, déposer son matériel dans le vestiaire
9h00 - 12h00	Piscine
12h00 - 12h45	Dîner
12h45 - 15h00	Piscine
15h00 -15h30	Cool down, rouleau, flex passive, répondre aux questions routines
15h30	Mot de la fin