

Horaire - Samedi

8h45-9h00	Arrivée à la piscine, déposer son matériel dans les vestiaires
9h00-10h00	Conférence en préparation mentale JDC #2
10h00-10h30	Révision landrill de l'équipe Technique en patron
10h30-10h45	Change maillot noir + collations
10h45-11h00	Activation avec son club
11h00-11h10	Échauffement - Natation
11h10-11h25	Échauffement - Routine
11h30 - 13h30	Évaluation Routine - individuelle
13h30-13h45	<i>Pause</i>
13h45-14h10	Échauffement - Routine Patron
14h15-14h30	Évaluation Routine - Patron
14h30-15h45	Pratique acrobatique (observation)
15h45-16h00	<i>Pause</i>
16h00-16h15	Échauffement éléments - métronome
16h15-17h00	Évaluation - Éléments
17h00	Mot de la fin