

Championnat provincial 12 ans et moins et Natation artistique adaptée

Horaire FINAL

Version du 13 mai 2025

Vendredi 23 mai 2025

15:45	Ouverture des portes
16:00	Réunion des entraîneur.es
UPE	Routine de sélection
11-12 ans	
16:10 - 16:15	Échauffement de natation
16:15 - 16:25	Échauffement de routine
16:30 - 19:00	Épreuve de sélection de l'UPE 11-12 ans 2025

Samedi 24 mai 2025

06:45	Ouverture des portes		
07:15	Réunion des entraîneur.es		
BASSIN DE COMPÉTITION		BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT	
Provincial 9-10 ans & NAA	Figures	Provincial 9-10 ans & NAA	Figures
Provincial 11-12 ans	Flexibilité (07:30 - 08:15) - Vague 1 (selon l'ordre des vagues de l'épreuve préliminaire)		
07:35 - 07:40	Échauffement de natation	07:35 - 07:40	Échauffement de natation
07:40 - 07:50	Échauffement de figures	07:40 - 07:50	Échauffement de figures
07:55 - 08:55	Provincial Figures 9-10 ans (87) ainsi que NAA (1) 2 ateliers 9-10 ans et 1 atelier NAA	07:50 - 08:55	BASSIN OUVERT *pour les figures seulement
Provincial 11-12 ans	Figures	Provincial 11-12 ans	Figures
09:00 - 09:05	Échauffement de natation #1 - 1ère moitié des athlètes de chacune des équipes	09:00 - 09:05	Échauffement de natation #1 - 1ère moitié des athlètes de chacune des équipes
09:05 - 09:15	Échauffement de figures #1 - 1ère moitié des athlètes de chacune des équipes	09:05 - 09:15	Échauffement de figures #1 - 1ère moitié des athlètes de chacune des équipes
09:15 - 09:20	Échauffement de natation #2 - 2e moitié des athlètes de chacune des équipes	09:15 - 09:20	Échauffement de natation #2 - 2e moitié des athlètes de chacune des équipes
09:20 - 09:30	Échauffement de figures #2 - 2e moitié des athlètes de chacune des équipes	09:20 - 09:30	Échauffement de figures #2 - 2e moitié des athlètes de chacune des équipes
09:35 - 12:45	Provincial Figures 11-12 ans (201) 2 ateliers	09:30 - 12:45	BASSIN OUVERT *pour les figures seulement
12:45 - 13:30	Dîner - Fermeture de piscine <i>Atelier de perfectionnement pour les entraîneur.es : Les mouvements acrobatiques</i>		
Provincial 9-10 ans	Flexibilité (13:00- 14:00)		
Provincial 11-12 ans	Flexibilité (14:30 - 15:30) - Vagues 2 et 3 (selon l'ordre des vagues de l'épreuve préliminaire)		
NAA	Solo libre		
13:35 - 13:40	Échauffement de natation	13:35 - 14:20	Bassin ouvert à tous.tes
13:40 - 13:50	Échauffement de routine		
13:55 - 14:30	NAA Solo Niveau 1 Féminin et Masculin (3+1) suivi de Niveau 2 (1)		
14:45	REMISE DES MÉDAILLES NAA - Figures, Solo Niveau 1 et 2		
Provincial 9-10 ans	Duo - Trio	Provincial 9-10 ans	Duo - Trio
14:30 - 14:40	Échauffement de routine	14:25 - 14:30	Échauffement de natation
14:45 - 15:30	Provincial Duo 9-10 ans (10) suivi de Trio 9-10 ans (1)	14:30 - 15:30	Échauffement des duos et trios 9-10 ans
15:45	REMISE DES MÉDAILLES 9-10 ans - Figures, Duo et Trio		

Dimanche 25 mai 2025