



## 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
<b>UPE</b>	<b>Routine de sélection</b>
<b>11-12 ans</b>	
16:10 - 16:15	Échauffement de natation
16:15 - 16:25	Échauffement de routine
<b>16:30 - 19:00</b>	<b>Épreuve de sélection de l'UPE 11-12 ans 2025</b>

Samedi 24 mai 2025

06:45	Ouverture des portes
07:15	Réunion des entraîneur.es

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

Provincial 11-12 ans	Équipe - PRÉLIMINAIRES	Provincial 11-12 ans	Équipe - PRÉLIMINAIRES
15:35 - 15:45 <b>15:50 - 16:55</b>	Échauffement de routine #1 à 9 <b>Provincial Équipe 11-12 ans #1 à 9</b>	15:30 - 15:35 15:35 - 16:50	Échauffement de natation #1 à 9 Échauffement des équipes 11-12 ans vague 1
16:55 - 17:05 <b>17:10 - 18:15</b>	Échauffement de routine #10 à 19 <b>Provincial Équipe 11-12 ans #10 à 19</b>	16:50 - 16:55 16:55 - 18:10	Échauffement de natation #10 à 19 Échauffement des équipes 11-12 ans vague 2
18:15 - 18:25 <b>18:30 - 19:35</b>	Échauffement de routine #20 à 28 <b>Provincial Équipe 11-12 ans #20 à 28</b>	18:10 - 18:15 18:15 - 19:30	Échauffement de natation #20 à 28 Échauffement des équipes 11-12 ans vague 3
<b>19:45</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES</b> 11-12 ans - Figures		

## Dimanche 25 mai 2025

07:00 Ouverture des portes  
07:30 Réunion des entraîneur.es

BASSIN DE COMPÉTITION		BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT	
<b>NAA</b>	<b>Duo habiletés mixtes</b>		
07:45 - 07:50 07:50 - 08:00 <b>08:05 - 08:40</b>	Échauffement de natation Échauffement de routine <b>NAA Duo habiletés mixtes Niveau A (3) suivi de Niveau B (2)</b>	<b>07:45 - 08:30</b>	<b>Bassin ouvert à tous.les</b>
<b>09:00</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES</b> NAA - Duo habiletés mixtes		
<b>Provincial 11-12 ans</b>	<b>Solo</b>	<b>Provincial 11-12 ans</b>	<b>Solo</b>
08:40 - 08:50 <b>08:55 - 10:10</b>	Échauffement de routine <b>Provincial Solo libre 11-12 ans (13)</b>	08:35 - 08:40 08:40 - 10:05	Échauffement de natation Échauffement des solos 11-12 ans
<b>Provincial 11-12 ans</b>	<b>Duo - Duo Mixte</b>	<b>Provincial 11-12 ans</b>	<b>Duo - Duo Mixte</b>
10:10 - 10:20 <b>10:25 - 11:45</b>	Échauffement de routine <b>Provincial Duo 11-12 ans (12) suivi de Duo Mixte 11-12 ans (1)</b>	10:05 - 10:10 10:10 - 11:45	Échauffement de natation Échauffement des duos et duos mixtes 11-12 ans
<b>11:45 - 12:30 Dîner - Fermeture de piscine</b>			
<b>NAA</b>	<b>Équipe habiletés mixtes</b>	<b>NAA</b>	<b>Équipe habiletés mixtes</b>
12:35 - 12:40 12:40 - 12:50 <b>12:55 - 13:15</b>	Échauffement de natation Échauffement de routine <b>NAA Équipe habiletés mixtes (3)</b>	<b>12:35 - 13:15</b>	<b>Bassin ouvert à tous.les</b>
<b>13:30</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES</b> NAA - Équipe habiletés mixtes 11-12 ans - Solo, Duo et Duo Mixte		
<b>Provincial 9-10 ans</b>	<b>Équipe</b>	<b>Provincial 9-10 ans</b>	<b>Équipe</b>
13:20 - 13:25 13:25 - 13:35 13:35 - 13:45 <b>13:50 - 15:05</b>	Échauffement de natation Échauffement de routine #1 à 6 Échauffement de routine #7 à 13 <b>Provincial Équipe libre 9-10 ans (13)</b>	13:20 - 13:25 13:25 - 14:55	Échauffement de natation Échauffement des équipes 9-10 ans
<b>15:20</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES</b> 9-10 ans - Équipe		
<b>Provincial 11-12 ans</b>	<b>Équipe - FINALE</b>	<b>Provincial 11-12 ans</b>	<b>Équipe - FINALE</b>
15:05 - 15:15 15:15 - 15:25 <b>15:30 - 16:35</b>	Échauffement de routine #1 à 5 Échauffement de routine #6 à 10 <b>Provincial Équipe libre 11-12 ans (10)</b>	15:00 - 15:05 15:05 - 16:30	Échauffement de natation Échauffement des équipes 11-12 ans
<b>16:50</b>	<b>REMISE DES MÉDAILLES</b> 11-12 ans - Équipe		