



Camp Jeunesse

Mai 2025

Horaire - Vendredi

13h00	Arrivée à la piscine, déposer son matériel dans les vestiaires
13h10 - 13h15	Mot de bienvenue
13h15 - 13h30	Activation
13h30 - 14h00	Révision Landrill
14h00 - 14h20	Natation
14h20 - 15h20	Rouler routine
15h20 - 15h40	Pause
15h40 - 15h50	Jeux natation
15h50 - 16h30	Pratique figures
16h30 - 16h55	Flex + rouleau
16h55	Mot de la fin

Horaire - Samedi

8h00 - 8h05	Arrivée à la piscine, déposer son matériel dans les vestiaires
8h05 - 8h25	Activation
8h25 - 8h30	Préparation entrée à l'eau
8h30 - 8h40	Natation
8h40 - 8h55	Échauffement de figures 2x2
8h55 - 9h00	Préparation à l'évaluation
9h00 - 9h35	Évaluation figures
9h35 - 9h45	Pause
9h45 - 10h10	Échauffement de routine 2x2
10h10 - 10h15	Préparation à l'évaluation
10h15 - 11h05	Évaluation routine
11h05 - 11h15	Pause
11h15 - 11h30	Retour sur l'évaluation
11h30 - 12h00	Stretching & rouleau
12h00	Fin :)