



Camp d'évaluation 2025 07-08 JUIN 2025, Montréal

Horaire Préliminaire

Version du 04 juin

Samedi 07 juin

7h30 Accès à la piscine

7h45 Réunion des entraîneur.e.s

8h05 à 8h15 Échauffement de natation #1 à 19

8h15 à 8h30 Échauffement de routine #1 à 19 (Musique 4x durant l'échauffement)

8h30 à 8h40 Échauffement de natation #20 à 38

8h40 à 8h55 Échauffement de routine #20 à 38 (Musique 4x durant l'échauffement)

9h00 à 11h45 Évaluation de la routine Technique ID/JDC - Pause de 10 minutes après #19 (Natation permise seulement)

11h45 à 12h45 DÎNER - PISCINE FERMÉE

12h20 à 12h45 Landrill de la routine Technique - Patrons

12h50 à 12h55 Échauffement de natation

12h55 à 13h25 Échauffement de la routine Technique - Patrons (Musique 10x durant l'échauffement)

13h30 à 13h40 Évaluation de la routine Technique - Patrons

13h40 à 13h50 Échauffement de natation pour athlètes qui ne sont pas dans processus JDC

13h50 à 14h00 Échauffement pour l'enchaînement de flexibilité et éléments #1 à 19

14h00 à 14h10 Échauffement pour l'enchaînement de flexibilité et éléments #19 à 38

14h15 à 15h15 Évaluation d'éléments (Atelier 1) et Enchaînement flexibilité (Atelier 2)

15h15 à 15h30 PAUSE

15h35 à 15h40 Échauffement de natation

15h40 à 15h50 Échauffement épreuve body boost JDC

15h55 à 16h10 Épreuve body boost JDC

15h35 à 17h00 Évaluation vidéos routine Technique - Patrons

16h15 Fin de la journée des athlètes et entraîneur.e.s