



## Camp de développement de l'Excellence

### HORAIRE FINAL

# DIMANCHE

	Jeunesse	Junior / Senior
8h30	Ouverture des portes	
8h45	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES	
9h00-9h10	Échauffement de natation	
9h10-9h30	Échauffement de figures / TRE	
9h30-11h50	<b>SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (1 atelier)</b> 48 athlètes	<b>SIMULATION TRE (1 atelier)</b> 44 athlètes
	RONDE 1 : Vrille continue 720 (#1)	RONDE 1 : Vrille continue 720 (#1)
	RONDE 2 : Flying Fish (#12)	RONDE 2 : Rocket split bent knee (#12)
	RONDE 3 : Saturne (#23)	RONDE 3 : 2 fouetté - verticale (#23)
	RONDE 4 : Espadon jambe tendue, rotation ariane (#34)	RONDE 4 : Bent knee full twist to vertical (#34)
11h50-12h00	Pause	Pause
12h00-12h15	Échauffement (bassin ouvert) - test de rétropédalage (pour classement des athlètes identifiés)	
12h15-13h00	TEST de rétropédalage (pour classement des athlètes identifiés) - 1 atelier 80 athlètes	