

Camp de développement de l'Excellence 2025

HORAIRE FINAL

SAMEDI

GRUPE 1 - TESTS SYNERGIQUES (ATHLÈTES IDENTIFIÉES)

HEURE	sous-groupe A (5)	LIEU	HEURE	sous-groupe B (5)	LIEU
09h00	Arrivée	Accueil - bassin plongeon	09h00	Arrivée	Accueil - bassin plongeon
09h10-09h25	Échauffement (personnel)	bassin plongeon	09h10-09h25	Échauffement (personnel)	bassin plongeon
09h30-11h45	TESTS SYNERGIQUES	gymnase	09h30-10h00	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon
12h00-12h30	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon	10h05-12h20	TESTS SYNERGIQUES - GYMNASE	gymnase
12h30-13h00	Pause		12h30-13h00	Pause	
13h00-13h45	Atelier Difficulté	bassin synchro	13h00-13h45	Atelier Difficulté	bassin synchro
13h55-14h40	TESTS SYNERGIQUES - PISCINE	bassin d'entraînement	13h55-14h40	TESTS SYNERGIQUES - PISCINE	bassin d'entraînement
15h00-16h00	Atelier Acro	bassin synchro	15h00-16h00	Atelier Acro	bassin synchro
16h20-16h40	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement	16h20-16h40	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement

HEURE	sous-groupe C (6)	LIEU	HEURE	sous-groupe D1 (4)	LIEU
10h30	Arrivée	Accueil - bassin plongeon	10h30	Arrivée	Accueil - bassin plongeon
10h40-10h55	Échauffement (personnel)	bassin plongeon	10h40-10h55	Échauffement (personnel)	bassin plongeon
11h00-13h15	TESTS SYNERGIQUES - GYMNASE	gymnase	11h00-11h30	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon
13h30-14h00	Atelier Hybrides & transitions	bassin synchro	11h35-13h50	TESTS SYNERGIQUES - GYMNASE	gymnase
14h00-14h30	Pause		14h00-14h30	Pause	
14h30-15h15	Atelier Difficulté	bassin synchro	14h30-15h15	Atelier Difficulté	bassin synchro
15h25-16h20	TESTS SYNERGIQUES - PISCINE	bassin d'entraînement	15h25-16h20	TESTS SYNERGIQUES - PISCINE	bassin d'entraînement
16h30-17h30	Atelier Acro	bassin synchro	16h30-17h30	Atelier Acro	bassin synchro
17h40-18h00	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement	17h40-18h00	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement

HEURE	sous-groupe D2 (4)	LIEU
10h30	Arrivée	Accueil - bassin plongeon
10h40-10h55	Échauffement (personnel)	bassin plongeon
11h00-11h30	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon
11h35-13h50	TESTS SYNERGIQUES - GYMNASE	gymnase
14h00-14h30	Dîner	
14h40-15h20	TESTS SYNERGIQUES - PISCINE	bassin d'entraînement
15h30-16h15	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
16h30-17h30	Atelier Acro	bassin synchro
17h40-18h00	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement

CORALIE ET ARIANE		
10h30	Arrivée	Accueil - bassin plongeon
10h40-10h55	Échauffement (personnel)	bassin plongeon
11h00-11h30	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon
Environ 13h20	Dîner (après les tests, avant le vélo)	
14h00-14h30	TESTS SYNERGIQUES - GYMNASE (reprise vélo)	gymnase
14h40-15h20	TESTS SYNERGIQUES - PISCINE	bassin d'entraînement
15h30-16h15	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
16h30-17h30	Atelier Acro	bassin synchro
17h40-18h00	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement

GROUPE 2											
HEURE	sous-groupe E (17)	LIEU	HEURE	sous-groupe F (17)	LIEU	HEURE	sous-groupe G (17)	LIEU	HEURE	sous-groupe H (17)	LIEU
09h00	Arrivée	Accueil - bassin plongeon	09h00	Arrivée	Accueil - bassin plongeon						
09h10-09h25	Échauffement (personnel)	bassin plongeon	09h10-09h25	Échauffement (personnel)	bassin plongeon						
09h30-10h20	PILATES	deck - bassin plongeon	09h30-10h00	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon	10h30	Arrivée	Accueil - bassin plongeon	10h30	Arrivée	Accueil - bassin plongeon
10h30-11h30	Atelier Habiletés de routines	bassin plongeon	10h00-10h25	Pause		10h40-10h55	Échauffement (personnel)	bassin plongeon	10h40-10h55	Échauffement (personnel)	bassin plongeon
11h30-12h00	Pause		10h25-11h15	PILATES	deck - bassin plongeon	11h00-12h00	Atelier Habiletés de routines	bassin plongeon	11h00-11h30	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon
12h00-12h30	Atelier Hybrides & transitions	bassin plongeon	11h30-12h30	Atelier Habiletés de routines	bassin plongeon	12h00-12h30	Pause		11h40-12h30	PILATES	deck - bassin plongeon
12h30-13h00	Pause		12h30-13h00	Pause		12h30-13h20	PILATES	deck - bassin plongeon	12h30-13h00	Pause	
13h00-13h45	Atelier Difficulté	bassin synchro	13h00-13h45	Atelier Difficulté	bassin synchro	13h30-14h00	Atelier Hybrides & transitions	bassin synchro	13h00-14h00	Atelier Habiletés de routines	bassin synchro
14h00-14h45	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro	14h00-14h45	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro	14h00-14h30	Pause		14h00-14h30	Pause	
15h00-16h00	Atelier Acro	bassin synchro	15h00-16h00	Atelier Acro	bassin synchro	14h30-15h15	Atelier Difficulté	bassin synchro	14h30-15h15	Atelier Difficulté	bassin synchro
16h20-16h40	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement	16h20-16h40	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement	15h30-16h15	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro	15h30-16h15	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
						16h30-17h30	Atelier Acro	bassin synchro	16h30-17h30	Atelier Acro	bassin synchro
						17h40-18h00	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement	17h40-18h00	TEST de vitesse - 25m sprint (pour classement des athlètes identifiés)	bassin d'entraînement