



Événement de développement - Est

HORAIRE final - 11 novembre

DIMANCHE

	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior	
7h30	Ouverture des portes				
7h45-8h00	RÉUNION DES ENTRAÎNEURES				
08h00-08h15		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION(5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES(10 MINUTES)	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION(5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES(10 MINUTES)		
8h15-8h30		SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES(1atelier) ATELIER 1 RONDE 1 : Position Cavalier (#1) RONDE 2 : Monter une jambe de ballet tendue (#7) RONDE 3 : Rotation ariane (#13) RONDE 4: Pylône (#19)	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES(2 ateliers) RONDE 1 ATELIER 2 : Albatros (#1) ATELIER 3 : Saturne (#31) RONDE 2 ATELIER 2 : Barracuda (#16) ATELIER 3: Flamant jambe pliée (#46)		
8h30-8h45					
8h45-9h00					
9h00-9h15	ÉCHAUFFEMENT DE LA FLEXIBILITÉ				
9h15-9h35	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ				
9h35-9h45	TRANSITION / PAUSE	TRANSITION / PAUSE			
9h45-10h00	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION(5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES(10 MINUTES)	ÉCHAUFFEMENT DE LA FLEXIBILITÉ	TRANSITION / PAUSE	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION(5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES(10 MINUTES)	
10h00-10h15	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES(1 atelier) ATELIER 1 RONDE 1 : Position du grand écart (#1) RONDE 2 : Prendre la position du carpe avant (#6) RONDE 3 : Crevette de surface(#11) RONDE 4: Position allongée sur le dos (#16)	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ	ÉCHAUFFEMENT DE LA FLEXIBILITÉ	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES(1 atelier) ATELIER 2 RONDE 1 : Poussée (#1) RONDE 2 : Sortie promenade avant (#6) RONDE 3 : Vrille continue de 720° (#11) RONDE 4: Demi-tour (#16)	
10h15-10h30			ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ		
10h30-10h45					
10h45-11h00					
11h00-11h15					