



Événement de développement - Ouest

HORAIRE FINAL version du 11 novembre 2025

DIMANCHE

	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior
07h30	Ouverture des portes			
07h45	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES			
07h45-08h00	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES)	Échauffement de flexibilité		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DES TRE (10 MINUTES)
08h00-08h15	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (2 ateliers) <u>RONDE 1</u> ATELIER 3 : Crevette de surface (#26) ATELIER 4 : Position du grand écart (#1) <u>RONDE 2</u> ATELIER 3 : Position allongée sur le dos (#40) ATELIER 4 : Prendre la position du carpe avant (#15)	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ		SIMULATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS (2 ateliers) <u>RONDE 1</u> ATELIER 1 : Poussée (#1) ATELIER 2 : Vrille continue 720 (#15) <u>RONDE 2</u> ATELIER 1 : Sortie promenade avant (#8) ATELIER 2 : Demi-Tour (#22)
08h15-08h30				
08h30-08h45				
08h45-09h00				
09h00-09h05				
09h05-09h20	PAUSE	ÉCHAUFFEMENT #1 - Athlètes #1 à 61 NATATION (5 MINUTES) FIGURES (10 MINUTES)		
09h20-09h35	Échauffement de flexibilité	ÉCHAUFFEMENT #2 - Athlètes #62 à 123 NATATION (5 MINUTES) FIGURES (10 MINUTES)		
09h35-09h45	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (4 ateliers) ATELIER 1 : Position Cavalier (#1) ATELIER 2 : Monter une jambe de ballet (#33) ATELIER 3 : Rotation Ariane (#64) ATELIER 4 : Pylône (#95)	Échauffement de flexibilité	
09h45-10h00				
10h00-10h15			ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ	
10h15-10h30				
10h30-10h45				
10h45-11h05			PAUSE	
11h05-11h20			ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES)	
11h20-11h30			SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (2 ateliers) <u>RONDE 1</u> ATELIER 1 : Albatros (#0A) ATELIER 3 : Saturne (#36) <u>RONDE 2</u> ATELIER 1 : Barracuda (#18) ATELIER 3 : Flamant jambe pliée (#53)	
11h30-11h45				
11h45-12h00				
12h00-12h15				
12h15-12h30				
12h30-12h45				
12h45-13h00				
13h00-13h15				