

## Événement préparatoire de routines - programme National

### Horaire Préliminaire

Version du 26 novembre 2025

17 janvier 2026

**07:30 Ouverture des portes**

**08:00 Réunion des entraîneur.es**

**Junior - Senior Solo Technique**

08:15 - 08:20 Echauffement de natation

08:20 - 08:40 Echauffement de routine

**08:45 - 10:02 National Solo Technique Junior(8) Senior(6)**

**Jeunesse Solo libre**

10:07 - 10:12 Echauffement de natation

10:12 - 10:32 Echauffement de routine

**10:37 - 11:10 National Solo libre Jeunesse(6)**

**Junior - Senior Duo Technique**

11:15 - 11:20 Echauffement de natation

11:20 - 11:40 Echauffement de routine

**11:45 - 12:49 National Duo Technique Junior(9) Senior(2)**

**12:49 - 13:34 Diner - Fermeture de piscine**

**Senior Acro libre**

13:39 - 13:44 Echauffement de natation

13:44 - 14:04 Echauffement de routine

**14:09 - 14:49 National Acro libre Senior(6)**

**Jeunesse Duo libre**

14:54 - 14:59 Echauffement de natation

14:59 - 15:19 Echauffement de routine

**15:24 - 16:18 National Duo libre Jeunesse(9)**

**Junior - Senior Équipe Technique**

16:23 - 16:28 Echauffement de natation

16:28 - 16:48 Echauffement de routine

**16:53 - 17:32 National Équipe Technique Junior(3) Senior(3)**

## 18 janvier 2026

**07:30** Ouverture des portes

**08:00** Réunion des entraîneur.es

**Junior - Senior** Solo libre

08:15 - 08:20 Echauffement de natation

08:20 - 08:40 Echauffement de routine

**08:45 - 09:42** National Solo libre Junior(6) Senior(4)

**Jeunesse** Équipe libre

09:47 - 09:52 Echauffement de natation

09:52 - 10:12 Echauffement de routine

**10:17 - 10:57** National Équipe libre Jeunesse(6)

**Junior** Équipe libre

11:02 - 11:07 Echauffement de natation

11:07 - 11:27 Echauffement de routine

**11:32 - 11:46** National Équipe libre Junior(2)

**11:46 - 12:46** Dîner - Fermeture de piscine

**Junior - Senior** Duo libre

12:51 - 12:56 Echauffement de natation

12:56 - 13:16 Echauffement de routine

**13:21 - 14:18** National Duo libre Junior(8) Senior(1)