



Événement préparatoire de routines - programme National

Horaire FINAL₃

Version du 14 janvier 2026

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 - 09:55	National Solo Technique Junior(6) Senior(6)
10:00 - 11:00	Session de commentaires - Solos techniques Junior et Senior
Jeunesse	Solo libre
10:00 - 10:05	Echauffement de natation
10:05 - 10:25	Echauffement de routine
10:30 - 11:00	National Solo libre Jeunesse(5)
11:05 - 11:35	Session de commentaires - Solos Jeunesse
Junior - Senior	Duo Technique
11:05 - 11:10	Echauffement de natation
11:10 - 11:30	Echauffement de routine
11:35 - 12:30	National Duo Technique Junior(7) Senior(2)
12:35 - 13:15	Session de commentaires - Duos techniques Junior et Senior
12:30 - 13:15	Diner - Fermeture de piscine
Senior	Acro libre
13:30 - 13:35	Echauffement de natation
13:35 - 13:55	Echauffement de routine (#1-2-3)
13:55 - 14:15	Echauffement de routine (#4-5-6)
14:20 - 15:00	National Acro libre Senior(6)
15:05 - 15:35	Session de commentaires - Acros
Jeunesse	Duo libre
15:05 - 15:10	Echauffement de natation
15:10 - 15:30	Echauffement de routine
15:35 - 16:30	National Duo libre Jeunesse(9)
16:35 - 17:15	Session de commentaires - Duos Jeunesse

Junior - Senior	Équipe Technique
16:35 - 16:40	Echauffement de natation
16:40 - 17:00	Echauffement de routine (Junior)
17:00 - 17:20	Echauffement de routine (Senior)
17:25 - 18:05	National Équipe Technique Junior(3) Senior(3)
18:10 - 18:45	Session de commentaires - Équipes Techniques

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 - 09:40	National Solo libre Junior(4) Senior(5)
09:45 - 10:30	Session de commentaires - Solos libres Junior et Senior
Jeunesse	Équipe libre
09:45 - 09:50	Echauffement de natation
09:50 - 10:10	Echauffement de routine (#1-2-3)
10:10 - 10:30	Echauffement de routine (#4-5-6)
10:35 - 11:15	National Équipe libre Jeunesse(6)
Junior	Équipe libre
11:20 - 11:25	Echauffement de natation
11:25 - 11:45	Echauffement de routine
11:50 - 12:05	National Équipe libre Junior(2)
12:10 - 12:50	Session de commentaires - Équipes libres Jeunesse et Junior
12:05 - 13:00	Diner - Fermeture de piscine
Junior - Senior	Duo libre
13:05 - 13:10	Echauffement de natation
13:10 - 13:30	Echauffement de routine
13:35 - 14:25	National Duo libre Junior(7) Senior(1)
14:25 - 15:00	Session de commentaires - Duos libres Junior et Senior