



Journée d'évaluation / Sélection Équipe Québec  
Samedi, le 3 mars 2018  
Aqua-complexe de Drummondville



## Horaire FINAL

(Version du 28 février 2018)

### Samedi 3 mars 2018

12h45	Ouverture des portes / Accès au vestiaire
13h00	Accès au gymnase dans le bâtiment adjacent à la piscine
13h15	Réunion des entraîneurs avec Claire pour le déroulement des habiletés au sol

### TOUS Évaluation des habiletés au sol

13h00-13h30 Échauffement

### 13h30-16h00 Évaluation des habiletés

16h00-16h30 Collation (que vous devez apporter!) - Déplacement vers la piscine

16h15 Réunion des entraîneurs avec l'arbitre pour le déroulement des épreuves en piscine

### Horaire en piscine pour la catégorie 13-15 ans

16h30-16h40 Échauffement de natation

16h40-16h55 Échauffement de figures

### 17h00-18h30 Compétition de figures imposées (2 ateliers / 2 rondes)

18h40-18h55 Échauffement pour les épreuves de natation

**19h00-19h10 25m battement**

**19h10-19h25 25m hélice**

**19h25-19h55 200m QNI**

### Horaire en piscine pour la catégorie Junior

16h30-16h45 Échauffement pour les épreuves de natation

**16h45-17h00 50m battement**

**17h00-17h20 100m libre**

**17h20-17h50 200m libre**

**17h50-18h20 200m QNI**

18h20-18h30 Échauffement d'éléments dans les couloirs de natation (*si 13-15 ans n'ont pas terminé*)

### 18h30-20h00 Compétition d'éléments (2 ateliers / 3 rondes)

### Épreuves de natation des athlètes inscrits aux processus 13-15 ans / Jeux du Canada

19h50-20h00 Échauffement pour les épreuves de natation

**25m battement**

**25m hélice**

20h00-20h30 **50m battement**

**100m libre**

**200m libre**

**200m QNI**

### Épreuves d'éléments des athlètes Senior

19h50-20h00 Échauffement de figures

### 20h00-20h15 Compétition d'éléments (1 atelier / 5 rondes)

20h30 Nous devons obligatoirement libérer le bassin

21h00 Nous devons avoir quitté l'aqua-complexe