



COUPE DU PRÉSIDENT
19-20-21 mai 2018
Club hôte: Nixines de Drummondville



**Horaire détaillé des périodes d'échauffement par épreuve
RÉSEAU APPRENTI**

(version du 15 mai 2018)

Dimanche 20 mai 2018

SOLO 10 ans et moins

09h50-09h55	Échauffement de natation EN LONGUEURS	moyenne de 2 athlètes / corridor
09h55-10h00	Échauffement de routine	# 1 à 7
10h00-10h05	Échauffement de routine	# 8 à 15

SOLO 11-12 ans

10h50-10h55	Échauffement de natation EN LONGUEURS	moyenne de 2 athlètes / corridor
10h55-11h00	Échauffement de routine	# 1 à 8
11h00-11h05	Échauffement de routine	# 9 à 16

FIGURES 10 ans et moins

13h15-13h20	Échauffement de natation EN LONGUEURS	moyenne de 12 athlètes / corridor
13h20-13h30	Échauffement de figures Groupe 1	58 athlètes
13h30-13h40	Échauffement de figures Groupe 2	58 athlètes

**Chaque club doit diviser son groupe en deux: pour l'échauffement de figures seulement.*

FIGURES 11-12 ans

15h15-15h20	Échauffement de natation Groupe 1	moyenne de 8 athlètes / corridor
15h20-15h30	Échauffement de figures Groupe 1	82 athlètes
15h30-15h35	Échauffement de natation Groupe 2	moyenne de 8 athlètes / corridor
15h35-15h45	Échauffement de figures Groupe 2	82 athlètes

**Chaque club doit diviser son groupe en deux: tant pour l'échauffement de natation que pour celui de figures.*



COUPE DU PRÉSIDENT
19-20-21 mai 2018
Club hôte: Nixines de Drummondville



Horaire détaillé des périodes d'échauffement par épreuve
RÉSEAU APPRENTI

(version du 15 mai 2018)

Lundi 21 mai 2018

DUO 10 ans et moins / 10 ans et moins Mixte

08h30-08h35	Échauffement de natation EN LONGUEURS	moyenne de 2 athlètes / corridor
08h35-08h40	Échauffement de routine	U10 # 1 à 7 / U10 Mixte # 1

DUO 11-12 ans

09h10-09h15	Échauffement de natation EN LONGUEURS	moyenne de 3 athlètes / corridor
09h15-09h20	Échauffement de routine	11-12 ans # 1 à 8
09h20-09h25	Échauffement de routine	11-12 ans # 9 à 16

ÉQUIPE 10 ans et moins

Échauffement de natation

10h20-10h25	EN LONGUEURS dans le bassin de compétition	Équipes 1 à 6
10h25-10h30	EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2	Équipes 7 et 8
	EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10	Équipes 9 et 10
10h30-10h35	EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2	Équipes 11 et 12
	EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10	Équipes 13 et 14

10h25-10h35	Échauffement de routine	Équipes 1 à 6
10h35-10h45	Échauffement de routine	Équipes 7 à 14

ÉQUIPE 12 ans et moins

Échauffement de natation

11h45-11h50	EN LONGUEURS dans le bassin de compétition	Équipes 1 à 10
11h50-11h55	EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2	Équipes 11-12-13
	EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10	Équipes 14-15-16
11h55-12h00	EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2	Équipes 17-18
	EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10	Équipes 19-20
12h00-12h05	EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2	Équipes 21-22-23
	EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10	Équipes 24-25
12h05-12h10	EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2	Équipes 26-27
	EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10	Équipes 28-29

11h50-12h00	Échauffement de routine	Équipes 1 à 10
12h00-12h10	Échauffement de routine	Équipes 11 à 20
12h10-12h20	Échauffement de routine	Équipes 21 à 29