



## Horaire détaillé des périodes d'échauffement par épreuve RÉSEAU ASPIRANT

(version du 15 mai 2018)

### Samedi 19 mai 2018

#### FIGURES IMPOSÉES

|             |                                       |                                  |
|-------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 08h40-08h45 | Échauffement de natation EN LONGUEURS | moyenne de 9 athlètes / corridor |
| 08h45-09h00 | Échauffement de figures imposées      |                                  |

#### DUO

|                    |                                       |                                  |
|--------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 12h45-12h50        | Échauffement de natation EN LONGUEURS | moyenne de 4 athlètes / corridor |
| 12h50-13h00        | Échauffement de routine               | U10 / 11 ans / 12 ans # 1 à 5    |
| 13h00-13h10        | Échauffement de routine               | 12 ans # 6 à 15                  |
| <b>13h10-14h25</b> | <b>Compétition de duo</b>             |                                  |

#### SOLO

##### 11 ans

|             |                                       |                                 |
|-------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 14h25-14h30 | Échauffement de natation EN LONGUEURS | moyenne de 1 athlète / corridor |
| 14h30-14h40 | Échauffement de routine               | 11 ans # 1 à 8                  |

### Dimanche 20 mai 2018

#### SOLO

##### 12 ans

|             |                                       |                                  |
|-------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 08h25-08h30 | Échauffement de natation EN LONGUEURS | moyenne de 2 athlètes / corridor |
| 08h30-08h40 | Échauffement de routine               | 12 ans # 1 à 7                   |
| 08h40-08h50 | Échauffement de routine               | 12 ans # 8 à 15                  |

#### ÉQUIPE

##### Échauffement de natation

|             |  |                  |
|-------------|--|------------------|
| 11h50-11h55 | EN LONGUEURS dans le bassin de compétition | Équipes 1 à 6    |
| 11h55-12h00 | EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2             | Équipes 7 et 8   |
|             | EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10            | Équipes 9 et 10  |
| 12h00-12h05 | EN LONGUEURS / couloirs 1 et 2             | Équipes 11 et 12 |
|             | EN LONGUEURS / couloirs 9 et 10            | Équipe 13        |

##### Échauffement de routine

|             |                         |                |
|-------------|-------------------------|----------------|
| 11h55-12h05 | Échauffement de routine | Équipes 1 à 6  |
| 12h05-12h15 | Échauffement de routine | Équipes 7 à 13 |