



Compétition de qualification de la Division 3  
16-17 mars 2019

Club hôte: Hippocampes de Baie-Comeau



**Horaire préliminaire**

(version du 19 février 2019)

**Samedi 16 mars 2019**

|       |   |
|-------|---|
| 07h30 | Ouverture des portes / Accès au vestiaire |
| 08h00 | Accès au bord du bassin                   |
| 08h15 | Réunion des entraîneurs avec l'arbitre    |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Inter</b>       | <b>Figures imposées</b>                                      |
| 08h30-08h35        | Échauffement de natation                                     |
| 08h35-08h50        | Échauffement de figures                                      |
| <b>09h00-10h30</b> | <b>Compétition de figures imposées (4 ateliers, 1 ronde)</b> |
| <b>11h00-11h30</b> | <b>Flexibilité athlètes Intermédiaire (priorité duo)</b>     |

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Apprenti</b>    | <b>Figures imposées</b>   |
| <b>Défi</b>        | <b>Figures imposées</b>   |
| 10h35-10h40        | Échauffement de natation  |
| 10h40-10h50        | Échauffement de figures   |
| <b>09h45-10h15</b> | <b>Flexibilité athlètes Défi</b>  |
| <b>11h00-12h30</b> | <b>Compétition de figures imposées (2 ateliers par réseau, 2 rondes*)</b><br><i>* Il y aura une pause de 5 minutes entre les 2 rondes</i> |

12h30-13h00 Pause pour le dîner

|                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| <b>Inter</b>       | <b>Duo 16-20 ans / Duo 13-15 ans</b> |
| 13h05-13h10        | Échauffement de natation             |
| 13h10-13h20        | Échauffement de routine - Groupe 1   |
| 13h20-13h30        | Échauffement de routine - Groupe 2   |
| <b>13h30-14h45</b> | <b>Compétition de duo</b>            |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Apprenti</b>    | <b>Duo 9-10 ans / Duo 11-12 ans</b>        |
| <b>Défi</b>        | <b>Duo 13-15 ans</b>                       |
| 14h45-14h50        | Échauffement de natation                   |
| 14h50-15h00        | Échauffement de routine                    |
| <b>15h00-15h45</b> | <b>Compétition de duo</b>                  |
| <b>15h45-16h15</b> | <b>Récompenses Figures imposées et Duo</b> |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Apprenti</b>    | <b>Solo 11-12 ans</b>                    |
| <b>Défi</b>        | <b>Solo 16-20 ans / Solo 13-15 ans</b>   |
| 16h30-16h35        | Échauffement de natation                 |
| 16h35-16h45        | Échauffement de routine                  |
| <b>16h45-17h30</b> | <b>Compétition de solo</b>               |
| <b>17h30-17h40</b> | <b>Récompenses Solo Apprenti et Défi</b> |

|                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| <b>Inter</b>       | <b>Combiné libre</b>                |
| 17h45-17h50        | Échauffement de natation            |
| 17h50-18h00        | Échauffement de routine             |
| <b>18h00-18h15</b> | <b>Compétition de combiné libre</b> |
| <b>18h15</b>       | <b>Récompenses Combiné libre</b>    |



Compétition de qualification de la Division 3  
16-17 mars 2019

Club hôte: Hippocampes de Baie-Comeau



**Horaire préliminaire**

(version du 19 février 2019)

**Dimanche 17 mars 2019**

|       |   |
|-------|---|
| 07h30 | Ouverture des portes / Accès au vestiaire |
| 08h00 | Accès au bord du bassin                   |
| 08h15 | Réunion des entraîneurs avec l'arbitre    |

**Inter Solo 13-15 ans / Solo 16-20 ans**

|             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 08h30-08h35 | Échauffement de natation          |
| 08h35-08h45 | Échauffement de routine 13-15 ans |
| 08h45-08h55 | Échauffement de routine 16-20 ans |

**09h00-10h15 Compétition de solo**

**10h15-10h25 Récompenses Solo Intermédiaire**

**Apprenti Défi Équipe 10 ans et moins / Équipe 12 ans et moins  
Équipe 13-15 ans**

|             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| 10h25-10h30 | Échauffement de natation         |
| 10h30-10h40 | Échauffement de routine Apprenti |
| 10h40-10h50 | Échauffement de routine Défi     |

**10h50-11h50 Compétition d'équipe**

**Inter Équipe 13-15 ans / Équipe 16-20 ans**

|             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| 11h50-11h55 | Échauffement de natation            |
| 11h55-12h05 | Échauffement de routine - 13-15 ans |
| 12h05-12h15 | Échauffement de routine - 16-20 ans |

**12h15-13h00 Compétition d'équipe**

**13h00 Récompenses Équipe**