

## Horaire FINAL

*(version du 7 mars 2019)*

### **Samedi 23 mars 2019**

07h30	Ouverture des portes / Accès au vestiaire
07h45	Accès au bord du bassin
08h00	Réunion des entraîneurs avec l'arbitre

<b>Inter</b>	<b>Figures imposées</b>
08h15-08h20	Échauffement de natation
08h20-08h35	Échauffement de figures
<b>08h45-10h45</b>	<b>Compétition de figures imposées (2 ateliers 13-15 ans / 1 atelier 16-20 ans)</b>
<b>11h15-11h45</b>	<b>Flexibilité athlètes Intermédiaire (<i>priorité athlètes duo</i>)</b>

<b>Apprenti</b>	<b>Figures imposées</b>
<b>Défi</b>	<b>Figures imposées</b>
10h45-10h50	Échauffement de natation
10h50-11h00	Échauffement de figures
<b>11h10-13h00</b>	<b>Compétition de figures imposées (2 ateliers Apprenti et 1 atelier Défi)</b> <i>* Il y aura une pause de 5 minutes entre les 2 rondes Apprenti</i>
<b>10h15-10h30</b>	<b>Flexibilité des athlètes Défi avec routines individuelles</b>
13h00-13h30	Pause pour le dîner

<b>Inter</b>	<b>Duo 16-20 ans / Duo 13-15 ans</b>
13h35-13h40	Échauffement de natation
13h40-13h50	Échauffement de routine (16-20 ans + 13-15 ans # 1 à 3)
13h50-14h00	Échauffement de routine (13-15 ans # 4 à 10)
<b>14h05-15h10</b>	<b>Compétition de duo</b>

<b>Apprenti</b>	<b>Solo 11-12 ans / Duo 9-10 ans / Duo 11-12 ans</b>
<b>Défi</b>	<b>Solo 13-15 ans / Duo 13-15 ans</b>
15h15-15h20	Échauffement de natation
15h20-15h30	Échauffement de routine Apprenti (solo et duo)
15h30-15h40	Échauffement de routine Défi (solo et duo)
<b>15h45-17h00</b>	<b>Compétition de solo Apprenti / duo Apprenti / solo Défi / duo Défi</b>
<b>17h00-17h45</b>	<b>Récompenses Figures imposées et Duo (tous) / 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>

**Horaire FINAL***(version du 7 mars 2019)***Dimanche 24 mars 2019**

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

<b>Inter</b>	<b>Solo 16-20 ans / Solo 13-15 ans</b>
08h45-08h50	Échauffement de natation
08h50-09h00	Échauffement de routine 16-20 ans + 13-15 ans # 1 à 4)
09h00-09h10	Échauffement de routine (13-15 ans # 5 à 12)
<b>09h15-10h15</b>	<b>Compétition de solo</b>
<b>10h20-10h30</b>	<b>Récompenses Solo Intermédiaire</b>

<b>Apprenti</b>	<b>Équipe 10 ans et moins / Équipe 12 ans et moins</b>
<b>Défi</b>	<b>Équipe 13-15 ans</b>
10h30-10h35	Échauffement de natation
10h35-10h45	Échauffement de routine Apprenti
10h45-10h55	Échauffement de routine Défi
<b>11h00-12h00</b>	<b>Compétition d'équipe</b>
<b>08h45-09h00</b>	<b>Flexibilité des athlètes Défi - équipe seulement</b>

<b>Inter</b>	<b>Équipe 16-20 ans / 13-15 ans</b>
12h00-12h05	Échauffement de natation
12h05-12h15	Échauffement de routine (16-20 ans + 13-15 ans # 1 et 2)
12h15-12h25	Échauffement de routine (13-15 ans # 3 à 5)
<b>12h30-13h10</b>	<b>Compétition d'équipe</b>
<b>13h15</b>	<b>Récompenses Équipe</b>