

## Horaire préliminaire

*(version du 21 février 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

#### **Inter Figures imposées**

08h15-08h20	Échauffement de natation
08h20-08h35	Échauffement de figures

#### **08h45-10h45 Compétition de figures imposées (4 ateliers, 1 ronde)**

#### **11h15-12h00 Flexibilité athlètes Intermédiaire (priorité athlètes duo)**

#### **Apprenti Figures imposées**

10h50-10h55	Échauffement de natation
10h55-11h05	Échauffement de figures

#### **11h15-12h15 Compétition de figures imposées (4 ateliers, 1 ronde)**

12h15-12h45	Pause pour le dîner
-------------	---------------------

#### **Défi Figures imposées**

12h50-12h55	Échauffement de natation
12h55-13h05	Échauffement de figures

#### **13h15-14h15 Compétition de figures imposées (2 ateliers, 2 rondes)**

*\* Il y aura une pause de 5 minutes entre les 2 rondes Défi*

#### **11h30-12h00 Flexibilité des athlètes Défi**

14h15-14h25	Montage de la piscine pour les routines
-------------	---

#### **Inter Duo 13-15 ans / Duo 16-20 ans**

14h30-14h35	Échauffement de natation
14h35-14h45	Échauffement de routine - 13-15 ans
14h45-14h55	Échauffement de routine - 16-20 ans

#### **15h00-16h15 Compétition de duo**

#### **16h15-16h45 Récompenses Figures imposées (tous) et Duo Intermédiaire**

#### **Apprenti Équipe 10 ans et moins / Équipe 12 ans et moins**

#### **Défi Équipe 13-15 ans**

16h50-16h55	Échauffement de natation
16h55-17h05	Échauffement de routine (Apprenti U10 + Apprenti U12 # 1 et 2)
17h05-17h15	Échauffement de routine (Apprenti U12 # 3 et 4 + Défi)

#### **17h20-18h20 Compétition d'équipe**

#### **18h20-18h30 Récompenses Équipe Apprenti et Défi**

## Horaire préliminaire

*(version du 21 février 2019)*

### Dimanche 24 mars 2019

07h30	Ouverture des portes / Accès au vestiaire
08h15	Accès au bord du bassin
08h20	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

#### **09h00-10h30** Compétition de solo

#### **Apprenti** Solo 9-10 ans / 11-12 ans

#### **Défi** Solo 16-20 ans

10h35-10h40	Échauffement de natation
10h40-10h50	Échauffement de routine

#### **10h55-11h25** Compétition de solo

#### **11h30-11h45** Récompenses Solo (tous)

11h45-12h15	Pause pour le dîner
-------------	---------------------

#### **Apprenti** Duo 9-10 ans / Duo 11-12 ans

#### **Défi** Duo 13-15 ans / Duo 16-20 ans

12h20-12h25	Échauffement de natation
12h25-12h35	Échauffement de routine Apprenti
12h35-12h45	Échauffement de routine Défi

#### **12h50-13h40** Compétition de duo

#### **13h45-14h00** Récompenses Duo Apprenti et Défi

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

14h00-14h05	Échauffement de natation
14h05-14h15	Échauffement de routine (16-20 ans + 13-15 ans # 1 et 2)
14h15-14h25	Échauffement de routine (13-15 ans # 3 à 7)

#### **14h30-15h30** Compétition d'équipe

#### **15h30** Récompenses Équipe Intermédiaire