

Horaire FINAL

(version du 15 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

Défi	Figures imposées
08h15-08h20	Échauffement de natation
08h20-08h30	Échauffement de figures
08h30-10h00	Compétition de figures imposées (2 ateliers 13-15 / 1 atelier 16-20)
11h00-11h30	<i>Flexibilité des athlètes Défi ayant des routines individuelles</i>
13h30-14h00	<i>Flexibilité des athlètes Défi - équipe seulement</i>

Inter	Figures imposées
10h05-10h10	Échauffement de natation
10h10-10h25	Échauffement de figures
10h30-12h30	Compétition de figures imposées (4 ateliers)
09h00-09h45	<i>Flexibilité athlètes Intermédiaire 13-15 ans</i>

12h30-13h00 Pause pour le dîner

Apprenti	Solo 9-10 ans / 11-12 ans
Défi	Solo 13-15 ans / Solo 16-20 ans
13h05-13h10	Échauffement de natation
13h10-13h20	Échauffement de routine - Apprenti
13h20-13h30	Échauffement de routine - Défi
13h35-14h30	Compétition de solo

Apprenti	Duo 9-10 ans / Duo 11-12 ans
Défi	Duo 13-15 ans / Duo 16-20 ans
14h35-14h40	Échauffement de natation
14h40-14h50	Échauffement de routine - Apprenti 9-10 ans / Défi 13-15 ans
14h50-15h00	Échauffement de routine - Apprenti 11-12 ans / Défi 16-20 ans
15h05-15h50	Compétition de duo
16h00	Récompenses DÉFI: Figures imposées, solo et Duo

Inter	Duo 13-15 ans / Duo 16-20 ans
15h55-16h00	Échauffement de natation
16h00-16h10	Échauffement de routine - 13-15 ans
16h10-16h20	Échauffement de routine - 16-20 ans
16h25-17h30	Compétition de duo
17h45	Récompenses INTER: Figures imposées et Duo

17h30-18h00 Pause pour le souper

Horaire FINAL

(version du 15 mars 2019)

Samedi 23 mars 2019 - suite

Défi	Équipe 16-20 ans / Équipe 13-15 ans
18h05-18h10	Échauffement de natation
18h10-18h20	Échauffement de routine (16-20 ans + 13-15 ans # 1 à 4)
18h20-18h30	Échauffement de routine (13-15 ans # 5 à 9)
18h35-19h35	Compétition d'équipe
19h45	Récompenses DÉFI: Équipe
Inter	Combiné libre 13-20 ans
19h40-19h45	Échauffement de natation
19h45-19h55	Échauffement de routine
20h00-20h15	Compétition de combo
tout de suite après	Récompenses INTER: Combo

Horaire FINAL

(version du 15 mars 2019)

Dimanche 24 mars 2019

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

Apprenti

Figures imposées

08h15-08h20	Échauffement de natation
08h20-08h30	Échauffement de figures - Groupe 1
08h30-08h40	Échauffement de figures - Groupe 2

08h50-10h50 **Compétition de figures imposées (4 ateliers)**

11h30 **Récompenses APPRENTI: Figures imposées, solo et duo**

10h50-11h00	Montage de la piscine pour les routines
-------------	---

Inter

Solo 13-15 ans / Solo 16-20 ans

11h05-11h10	Échauffement de natation
11h10-11h20	Échauffement de routine (13-15 ans # 1 à 10)
11h20-11h30	Échauffement de routine (13-15 ans # 11 à 14 + 16-20 ans)

11h35-13h00 **Compétition de solo**

13h15 **Récompenses INTER: Solo**

13h00-13h30	Pause pour le dîner
-------------	---------------------

Apprenti

Équipe 10 ans et moins / Équipe 12 ans et moins

13h30-13h35	Échauffement de natation
13h35-13h45	Échauffement de routine (U10 + U12 # 1 à 3)
13h45-13h55	Échauffement de routine (U12 # 4 à 10)
13h55-14h05	Échauffement de routine (U12 # 11 à 17)

14h10-16h00 **Compétition d'équipe**

16h30 **Récompenses Apprenti: Équipe**

Inter

Équipe 13-15 ans / Équipe 16-20 ans

16h05-16h10	Échauffement de natation
16h10-16h20	Échauffement de routine - 13-15 ans
16h20-16h30	Échauffement de routine - 16-20 ans

16h35-17h45 **Compétition d'équipe**

18h00 **Récompenses INTER: Équipe**