Événement de développement - EST

HORAIRE *final v!*

DIMANCHE

	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior	Parents
07h45	Ouverture des portes				
07h45-08h00	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES				
08h00-08h15		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES)		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES)	
08h15-08h30		**SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (1 atelier - 19 athlètes)**		**SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (1 atelier - 12 athlètes)**	
08h30-08h45		**Figure 1 : Flamigo Bent knee Continuous spin 360 (#1)**		**Figure 1 : Cyclone, demi-tour (#1)** **Figure 2 : Fouetté 360 - hélicoptère jusqu'aux rotations fouettées ascendantes (#4)**	
08h45-09h00	Activité pour les 9 -10 ans - zone 1	**Figure 2 : Rotation Ariane (#5)**		**Figure 3 : Elaris (#7)** **Figure 4 Poussé, vrille 180 (#10)**	Conférence de Gabrielle Cadotte - Cafétéria
09h00-09h15		**Figure 3: Phare (#9)**			
09h15-09h30		**Figure 4: Cygnet, vrille de 360 (#13)**			
09h30-09h45					
09h45-10h00					
10h00-10h15	Conférence de Gabrielle Cadotte - Cafétéria				
10h15-10h30					
10h30-10h45					
10h45-11h00					
11h00-11h15					
11h15-11h30	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES) **SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (1 atelier - 11 athlètes)**		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES)		
11h30-11h45	**figure 1 : Monter jambe de ballet tendue (#1)** **figure 2 : Position du grand écart (#3)**				
11h45-12h00	**figure 3 : Prendre position du carpé avant (#5)** **figure 4 : Position Cambré de surface (#4)**		**SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (1 atelier - 31 athlètes)**		
12h00-12h15			**Figure 1 : Flamant, vrille continue de 720 (#1)**		
12h15-12h30			**Figure 2 : Espadon jambe tendue, rotation ariane (# 8)**		
12h30-12h45			**Figure 3 : Univers (#15)**		
12h45-13h00			**Figure 4 : Barracuda (#22)**		
13h00-13h15					