Camp de développement de l'Excellence 2026

HORAIRE préliminaire V2

DIMANCHE

Version du 4 novembre 2026

	Jeunesse	Junior / Senior
8h30	**Ouverture des portes**	
8h45	**RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES**	
9h00-9h10	Échauffement de natation	
9h10-9h30	Échauffement de figures / TRE	
9h30-11h10	**SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (1 atelier) 49 athlètes**	**SIMULATION TRE (1 atelier) 52 athlètes**
	RONDE 1 : 130f Flamant, vrille continue de 720° (#1) (De la position allongée sur le dos jusqu'à la position jambe de ballet double)	RONDE 1 : TRE 2A – Cyclone Full Twist (Junior #1 & Senior #1) (Du début de l'élément jusqu'à la fin du demi-tour en position verticale)
	RONDE 2 : 370 - Barracuda avec grand écart aérien, reprise et vrille de 360° (#24) De début de la figure jusqu'à la position Rocket Split uniquement. Le Catch et le Spinning 360° sont retirés.	RONDE 2 : TRE 3B – Poussée, vrille 180° (Junior #22 & senior #4)
11h15-12h00	Pause	
12h00-12h15	**Échauffement CAS monitoring**	
	CAS Monitoring (2 ateliers)	
12h20-14h00	Ronde 1 Atelier 1 : Ariana (Junior #1,senior #1 suivi de jeunesse #13) Atelier 2 : Boodyboost (Jeunesse #1 suivi de junior #12, senior #3)	
14h00-15h00	Ronde 2 Atelier 1 : Rétropédalage (Junior #24,senior #6 suivi de jeunesse #38) Atelier 2 : Vertical (Jeunesse #26 suivi de junior #35, senior #8)	
	Entraîneur.e.s	
14h00-16h00	Formation sur le nouveau système - Salle CISCO	