

Événement préparatoire de routines - programme provincial

Horaire final v1

Version du 13 Janvier 2026

24 janvier 2026

07:00	Ouverture des portes
07:15	Réunion des entraîneur.es
Jeunesse	Solo Féminin libre - Solo Homme libre
07:30 - 07:35	Echauffement de natation #1 (1 à 17)
07:35 - 07:45	Echauffement de routine #1 (1 à 17)
07:50 - 09:20	Provincial Solo Féminin libre Jeunesse (1 à 17)
09:20 - 09:25	Echauffement de natation #2 (18 à 33 + solo masculin)
09:25 - 09:35	Echauffement de routine #2 (18 à 33 + solo masculin)
09:40 - 11:10	Provincial Solo Féminin libre Jeunesse (18 à 33) suivi de Solo Homme Jeunesse (1)
9-10 ans	Duo Féminin libre
11:15 - 11:20	Echauffement de natation
11:20 - 11:30	Echauffement de routine
11:35 - 12:15	Provincial Duo Féminin libre 9-10 (6)
12:15 - 12:45	Dîner - Fermeture de piscine
12:20 - 14:15	SESSION DE COMMENTAIRES - DUO 9-10 ANS (20 minutes) <u>SUIVI DE SOLO JEUNESSE</u>
Junior	Duo Féminin Technique
12:50 - 12:55	Echauffement de natation
12:55 - 13:05	Echauffement de routine
13:10 - 14:35	Provincial Duo Féminin Technique Junior (14)
14:40	SESSION DE COMMENTAIRES - DUO TECHNIQUE JUNIOR
11-12 ans	Duo Féminin libre
14:40 - 14:45	Echauffement de natation #1 (1 à 14)
14:45 - 14:55	Echauffement de routine #1 (1 à 14)
15:00 - 16:25	Provincial Duo Féminin libre 11-12 (1 à 14)
16:25 - 16:30	Echauffement de natation #2 (15 à 28)
16:30 - 16:40	Echauffement de routine #2 (15 à 28)
16:45 - 18:10	Provincial Duo Féminin libre 11-12 (15 à 28)
18:10 - 18:40	Souper (pour les officiel.les)
18:10 - 18:40	PAUSE - Fermeture du bassin (plage accessible)
18:15	SESSION DE COMMENTAIRES - DUO 11-12 ANS

Junior	Duo Féminin libre
18:40 - 18:45	Echauffement de natation
18:45 - 18:55	Echauffement de routine
19:00 - 20:20	Provincial Duo Féminin libre Junior (12)
20:25 - 20:55	SESSION DE COMMENTAIRES - DUO LIBRE JUNIOR

25 janvier 2026

07:00	Ouverture des portes
07:15	Réunion des entraîneur.es
11-12 ans	Solo Féminin libre
07:30 - 07:35	Echauffement de natation
07:35 - 07:45	Echauffement de routine
07:50 - 09:40	Provincial Solo Féminin libre 11-12 (20)
09:45	SESSION DE COMMENTAIRES -SOLO 11-12 ANS
Junior	Solo Féminin Technique
09:45 - 09:50	Echauffement de natation
09:50 - 10:00	Echauffement de routine
10:05 - 12:00	Provincial Solo Féminin Technique Junior (21)
12:05	SESSION DE COMMENTAIRES - SOLO TECHNIQUE JUNIOR
12:00 - 12:30	Diner - Fermeture de piscine
Jeunesse	Duo Féminin libre
12:35 - 12:40	Echauffement de natation
12:45 - 12:50	Echauffement de routine
12:55 - 14:50	Provincial Duo Féminin libre Jeunesse (19)
14:55	SESSION DE COMMENTAIRES - DUO JEUNESSE
Junior	Solo Féminin libre
14:55 - 15:00	Echauffement de natation #1 (1 à 14)
15:00 - 15:10	Echauffement de routine #1 (1 à 14)
15:05 - 16:40	Provincial Solo Féminin libre Junior (1 à 14)
16:40 - 16:45	Echauffement de natation #2 (15 à 27)
16:45 - 16:55	Echauffement de routine #2 (15 à 27)
17:00 - 18:25	Provincial Solo Féminin libre Junior (15 à 27)
18:30 - 19:00	SESSION DE COMMENTAIRES - SOLO JUNIOR