Événement de développement - Ouest

HORAIRE final V1

DIMANCHE

	9-10 ans	11-12 ans	Jeunesse	Junior	Parents
7h30	**Ouverture des portes**				
7h45	**RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES**				
08h00-08h15	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES) **SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (2 ateliers-37athletes)**			ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES) **SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (2 ateliers-40 athletes)**	
08h15-08h30					
08h30-08h45	**Atelier 1**			**Atelier 3**	
08h45-09h00	figure 1 : Monter jambe de ballet tendue (#1) figure 2 : Position du grand écart (#10)			Figure 1 : Cyclone, demi-tour (#1) Figure 2 : Fouetté 360 - hélicoptère jusqu'aux rotations fouettées ascendantes (#11)	
09h00-09h15	**Atelier 2**			**Atelier 4**	
09h15-09h30	figure 3 : Prendre position du carpé avant (#18) figure 4 : Position Cambré de surface (#28)			Figure 3 : Elaris (#21) Figure 4 Poussé, vrille 180 (#31)	
09h30-09h45					
09h45-10h00		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES) **SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (4 ateliers-86 athletes)**			
10h00-10h15	**Activité des 9 -10 ans - Salle multi**	**Atelier 1** Figure 1 : Flamigo Bent knee Continuous spin 360 (#1)			
10h15-10h30					
10h30-10h45		**Atelier 2** Figure 2 : Rotation Ariane (#22)	Conférence de Gabrielle Cadotte - Gymnase		
10h45-11h00					
11h00-11h15		**Atelier 3** Figure 3: Phare (#43)			
11h15-11h30					
11h30-11h45		**Atelier 4** Figure 4: Cygnet, vrille de 360 (#64)			
11h45-12h00					
12h00-12h15	Conférence de Gabrielle Cadotte - Gymnase				
12h15-12h30			ÉCHAUFFEMENT DE NATATION (5 MINUTES) ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES (10 MINUTES) **SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES (4 ateliers-80 athletes)**		
12h30-12h45					
12h45-13h00			**Atelier 1** Figure 1 : Flamant, vrille continue de 720 (#1)		
13h00-13h15					
13h15-13h30			**Atelier 2**		
13h30-13h45			Figure 2 : Espadon jambe tendue, rotation ariane (#21)		
13h45-14h00			**Atelier 3** Figure 3 : Univers (#41)		Conférence de Gabrielle Cadotte - Gymnase
14h00-14h15			**Atlier 4** Figure 4 : Barracuda (#61)		
14h15-14h30					
14h30-14h45					