Camp de développement de l'Excellence 2026

HORAIRE

SAMEDI

HEURE	Groupe A (acrobates)	LIEU
08h30	**Arrivée**	Accueil - bassin plongeon
8h45-9h00	Échauffement (personnel)	deck - bassin synchro
9h00-9h15	Échauffement de natation et bases	bassin synchro
9h15-10h45	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
10h45-11h00	TRANSITION/ COLLATION	
11h00-12h30	Atelier Difficulté & Hybrides	bassin synchro
12h30-13h30	**Pause dîner**	
13h30-14h30	Atelier Habiletés de routines & transitions	bassin synchro
14h30-14h45	**Pause/ transition**	
14h45-15h45	Atelier d'acrobaties au sol (Acrobates)	deck - bassin plongeon
15h45-16h00	**Pause**	
16h00-17h00	Atelier d'acrobaties dans l'eau	bassin synchro
17h00-18h00	Atelier de flexibilite	deck - bassin synchro

HEURE	Groupe B	LIEU
08h30	**Arrivée**	Accueil - bassin plongeon
8h45-9h00	Échauffement (personnel)	deck - bassin synchro
9h00-9h15	Échauffement de natation et bases	bassin synchro
9h15-10h45	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
10h45-11h00	TRANSITION/ COLLATION	
11h00-12h30	Atelier Difficulté & Hybrides	bassin synchro
12h30-13h30	**Pause dîner**	
13h30-14h30	Atelier Habiletés de routines & transitions	bassin synchro
14h30-14h45	**Pause/ transition**	
14h45-15h45	Atelier ChoHy	bassin synchro
15h45-16h00	**Pause**	
16h00-17h00	Atelier d'acrobaties dans l'eau	bassin synchro
17h00-18h00	Atelier de flexibilite	deck - bassin synchro

HEURE	Groupe C	LIEU
08h30	**Arrivée**	Accueil - bassin plongeon
8h45-9h00	Échauffement (personnel)	deck - bassin synchro
9h00-9h15	Échauffement de natation et bases	bassin synchro
9h15-10h45	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
10h45-11h00	TRANSITION/ COLLATION	deck
11h00-12h00	Atelier Habiletés de routines & transitions	bassin synchro
12h00-13h00	**Pause dîner**	
13h00-14h30	Atelier Difficulté & Hybrides	bassin synchro
14h30-14h45	**Pause/ transition**	
14h45-15h45	Atelier ChoHy	bassin synchro
15h45-16h00	**Pause**	
16h00-17h00	Atelier de flexibilite	deck - bassin synchro
17h00-18h00	Atelier d'acrobaties dans l'eau	bassin synchro

HEURE	Groupe D (acrobat)	LIEU
08h30	**Arrivée**	Accueil - bassin plongeon
8h45-9h00	Échauffement (personnel)	deck - bassin synchro
9h00-9h15	Échauffement de natation et bases	bassin synchro
9h15-10h45	Atelier Figures et Éléments techniques	bassin synchro
10h45-11h00	TRANSITION/ COLLATION	
11h00-12h00	Atelier Habiletés de routines & transitions	bassin synchro
12h00-13h00	**Pause dîner**	
13h00-14h30	Atelier Difficulté & Hybrides	bassin synchro
14h30-14h45	**Pause/ transition**	
14h45-15h45	Atelier d'acrobaties au sol (Acrobates)	deck - bassin plongeon
15h45-16h00	**Pause**	
16h00-17h00	Atelier de flexibilite	deck - bassin synchro
17h00-18h00	Atelier d'acrobaties dans l'eau	bassin synchro

HEURE	HORAIRE DES OFFICIEL.E.S	
10:00-12:00	Changements au niveau des hybrides, acros, TREs et figures	Salle cisco
12:00-13:00	DINER	Salle cisco
13:00-15:55	Retour sur la saison 2026 - les tendances / les apprentissages à appliquer pour la prochaine saison.	Salle cisco
16:00-17:00	Comment juger les positions en acros	Salle cisco