

Horaire Version Finale

Compétition Coupe du président 24-25-26 avril 2009
Club hôte CAEM - Piscine Hochelaga, 1870 rue Davidson

VENDREDI 24-avr

Compétition :

16h00 Ouverture des portes
16h20-16h25 Réunion des entraîneurs

Grade 1 :	Toutes catégories d'âge	<u>DUO</u>
16h35-16h40	Échauffement de natation	
16h40-16h50	Échauffement de duo grade 1	
16h55-17h20	Compétition de duo grade 1 12 ans et moins suivi de open	

Grade 2 :	Toutes catégories d'âge	<u>DUO</u>
17h20-17h25	Échauffement de natation	
17h25-17h35	Échauffement de duo grade 2	
17h40-18h05	Compétition de duo grade 2	

Grade 3 et 5	Toutes catégories d'âge	<u>SOLO</u>
18h05-18h10	Échauffement de natation	
18h10-18h20	Échauffement de solo grade 3 et 5	
18h25-19h05	Compétition de solo grade 3 14 ans et moins suivi de open Suivi de grade 5	

Grade 3 et 4	Toutes catégories d'âge	<u>DUO</u>
19h05-19h10	Échauffement de natation	
19h10-19h20	Échauffement de duo grade 3 et 4	
19h25-19h55	Compétition de duo grade 3 open Suivi de grade 4	

SAMEDI

25-avr

Compétition :

07h00

Ouverture des portes

07h20-07h30

Réunion des entraîneurs

Grades 1 à 5 Toutes catégories d'âge FIGURES/FLEX SOLO/DUO

07h30-07h35

Échauffement de natation

07h35-07h45

Échauffement des figures imposées Solo/Duo grade 1 et 2

07h50-08h50

**Compétition de figures Solo/Duo grade 1 suivi de grade 2 (2 ateliers)
Compétition de flexibilité grade 3-4-5 (Solo/Duo)**

08h50-08h55

Échauffement de natation

08h55-09h05

Échauffement des figures imposées Solo/Duo grade 3 à 5

09h10-09h50

**Compétition de figures Solo/Duo grade 3-4-5 (2 ateliers)
Compétition de flexibilité grade 1 et 2 (Solo/Duo) (2 ateliers)**

10h00

1 Remise des rubans figures grade 1 à 5, tous les âges

2 Remise des médailles de solo grade 3 à 5, tous les âges

3 Remise des médailles duo, grade 1 à 5 tous les âges

Maîtres Toutes catégories d'âge SOLO TECHNIQUE

10h25-10h30

Échauffement de natation solo

10h30-10h40

Échauffement de solo Maîtres tech

10h45-11h00

Compétition de solo maîtres technique

Grade 2 Open SOLO

11h00-11h05

Échauffement de natation solo

11h05-11h15

Échauffement de solo grade 2 12- et grade 2 Open de 1 à 7

11h15-11h25

Échauffement de solo grade 2 Open de 8 à 17

11h30-12h30

Compétition de solo grade 2 12- suivi de open

12h30-13h30

Dîner

12h40

1 Remise des médailles solo technique maîtres

2 Remise des médailles solo grade 2

Grade 1 Toutes catégories d'âge SOLO

13h00-13h05

Échauffement de natation solo

13h05-13h15

Échauffement de solo grade 1 12 ans et moins

13h15-13h25

Échauffement de solo grade 1 Open

13h30-14h30

Compétition de solo grade 1 12 ans et moins suivi de open

14h40

1 Remise des médailles solos grade 1, tous les âges

SAMEDI

25-avr

Compétition SUITE

Grade Novice Toutes catégories d'âge SOLO

15h00-15h05 Échauffement de natation
15h05-15h15 Échauffement de Solo 10 ans et moins
15h15-15h25 Échauffement de Solo 12 ans et moins
15h25-15h35 Échauffement de Solo Open

15h40-17h10 **Compétition de solo Novice 10 ans**
Suivi de compétition de solo 12 ans et moins et open

17h10-17h50 *Souper*

Grade Novice Toutes catégories d'âge DUO

17h10-17h15 Échauffement de natation
17h15-17h25 Échauffement de Duo 10 ans et moins
17h25-17h35 Échauffement de Duo 12 ans et moins
17h35-17h45 Échauffement de Duo Open

17h50-19h05 **Compétition de duo Novice 10 ans et moins**
Suivi de compétition de duo 12 ans et mois, suivi de open

Maîtres Toutes catégories d'âge SOLO LIBRE

19h05-19h10 Échauffement de natation
19h10-19h20 Échauffement de solo libre maîtres

19h25-20h00 **Compétition de solo maîtres libre**

Maîtres Toutes catégories d'âge DUO LIBRE

20h00-20h05 Échauffement de natation
20h05-20h15 Échauffement de Duo Maîtres Libre

20h20-20h40 **Compétition de Duo maîtres libre**

20h40 1 *Remise des médailles duo libre maîtres*
2 *Remise des médailles duo technique maîtres*

DIMANCHE

26-avr

Compétition :

07h00

Ouverture des portes

07h20-07h30

Réunion des entraîneurs

<u>Grade Novice</u>	<u>Toutes catégories d'âge</u>	<u>FIGURES ET FLEX</u>
07h30-07h35	Échauffement de natation #1 à 52	
07h35-07h45	Échauffement de figures Novice #1 à 52	
07h50-08h50	Compétition de figures Novice #1 à 52 (2 ateliers) Compétition de flexibilité Novice #53 à 105 (2 ateliers)	
08h50-08h55	Échauffement de natation #53 à 105	
08h55-09h05	Échauffement de figures Novice #53 à 105	
09h10-10h10	Compétition de figures Novice #53 à 105 (2 ateliers) Compétition de flexibilité Novice #1 à 52 (2 ateliers)	
10h10-10h15	Échauffement de natation #106 à 158	
10h15-10h25	Échauffement de figures Novice #106 à 158	
10h30-11h30	Compétition de figures Novice #106 à 158 (2 ateliers) Compétition de flexibilité Novice #159 à 210 (2 ateliers)	
11h30-11h35	Échauffement de natation #159 à 210	
11h35-11h45	Échauffement de figures Novice #159 à 210	
11h50-12h50	Compétition de figures Novice #159 à 210 (2 ateliers) Compétition de flexibilité Novice #106 à 158 (2 ateliers)	

13h00

1 Remise des médailles solo et duo novice
2 Remise des rubans figures novice

12h50-13h50

Dîner

<u>Maîtres</u>	<u>Toutes catégories d'âge</u>	<u>DUO TECHNIQUE</u>
13h30-13h35	Échauffement de natation	
13h35-13h45	Échauffement de duo technique	
13h50-13h55	Compétition de duo maîtres technique	

<u>Maîtres</u>	<u>Toutes catégories d'âge</u>	<u>ÉQUIPE LIBRE</u>
13h55-14h00	Échauffement de natation	
14h00-14h10	Échauffement d'équipe (sans musique et sans poussée!)	
14h15-14h30	Compétition d'équipe Maîtres libre	

14h40

1 Remise des médailles de solo libre Maîtres
2 Remise des médailles de équipe libre Maîtres

<u>Grade Novice</u>	<u>12 ans et moins</u>	<u>ÉQUIPES</u>
14h50-14h55	Échauffement de natation	
14h55-15h05	Échauffement d'équipe Novice #1 à 11 (sans musique et sans poussée!)	
15h05-15h15	Échauffement d'équipe Novice #12 à 23 (sans musique et sans poussée!)	
15h20-16h35	Compétition d'équipe Novice 12 ans -	

<u>Grade Novice</u>	<u>Open</u>	<u>ÉQUIPES</u>
16h35-16h40	Échauffement de natation	
16h40-16h50	Échauffement d'équipe Novice (sans musique et sans poussée!)	
16h55-17h20	Compétition d'équipe Novice Open	

17h30

1 Remise des médailles d'équipes grades Novice tous les âges
2 Remise de la bannière de la Coupe du président pour le meilleur club Novice