

PROGRAMME PREVISIONNEL

CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

DIMANCHE 21 JANVIER 2018

Piscine le Nautil
RD 21
77140 PONTAULT COMBAULT
Juge Arbitre : Sandrine LAGABBE/Martine ESTEVES
OUVERTURE DES PORTES : 9H00

Matin FIGURES IMPOSEES

9h10	Accès bassin
9h10 à 9h40	Entraînements des Jeunes (30 minutes)
9h40 à 10h10	Entraînements des Avenir (30 minutes)
10h15 à 10h35	Mise en place du jury (2 ATELIERS JEUNES 2 ATELIERS AVENIRS)
10h40	Début de la compétition des figures imposées
10h40 à 12h40	Figures Jeunes (nageuses)
10h40 à 13h00	Figures Avenir (nageuses)

PAUSE DEJEUNER (30 minutes)

De 12H40 à 13H10	Jury Jeunes et nageuses Jeunes pause déjeuner (Jury jeunes = jury des écarts 6+1 délégué nageuse+secretariat)
De 13H00 à 13H25	Jury Avenir et nageuses Avenir pause déjeuner (Jury Avenir = chronométreurs(12) + Magalie starter + 4 juges des jeunes)

APRES MIDI : Ecart et Natation sportive ensemble

13H15 à 13h35	Entraînement Jeunes écart (20 minutes)
13h35 à 13h45	Mise en place du jury Jeunes pour évaluation écarts
13h50 à 15h30	Evaluation des écarts Jeunes
13h30 à 13h50	Entraînement natation Avenir (20 minutes)
13h50 à 14h05	Mise en place des nageuses et des chronométreurs
14h05 à 14h15	Briefing aux nageuses (départ – virage – arrivée)
14h15 à 15h15	Natation Avenir (100m 4 nages) et enchaînement de l'échauffement des écarts des nageuses Jeunes une fois leur distance nagée (au fur et à mesure)

15h30 à 15h40	PAUSE JURY ECART
---------------	------------------

15h30 à 15h50	Echauffement des Jeunes en natation (20 minutes)
15h50 à 16h00	Mise en place des nageuses et des chronométreurs (même jury)
16h00 à 16h10	Briefing aux nageuses (départ – virage – arrivée)
16h15 à 17h30	Natation des Jeunes 200 4 nages
15h30 à 15h40	Atelier Ecarts : mise en place des nageuses Avenir
15h40 à 15h45	Mise en place du jury écart (même jury)
15h45 à 17h30	Evaluation des écarts Avenir

18h00 fin (estimation)	Podium
------------------------	--------