

PROGRAMME PREVISIONNEL CHALLENGE NEPHELIANE HIVER

Piscine Gabriel Menu
29 Rue du Bas-Coudray
91100 CORBEIL ESSONNES
Juge Arbitre : Marie-Christine MONGIAT/Martine ESTEVES
OUVERTURE DES PORTES : 9H00

Matin : FIGURES IMPOSEES

9h10	Accès bassin
9h10 à 9h30	Entraînements des espoirs
9h30 à 9h50	Entraînements des benjamines
10h00	Mise en place du jury (2 ATELIERS ESPOIRS 2 ATELIERS BENJAMINES)
10h15	Début de la compétition des figures imposées
10h15 à 11h45	Figures Espoirs
10h15 à 11h15	Figures Benjamines

PAUSE DEJEUNER

11H30 à 12h30	Jury benjamine et nageuses benjamines pause déjeuner
12H00 à 13h00	Jury espoirs et nageuses espoirs pause déjeuner

APRES MIDI : Ecart et Natation sportive simultanément

12h30 à 13h00	Entraînement Benjamines écart
13h00 à 13h15	Mise en place du jury Benjamines pour évaluation écarts
13h15 à 14h30	Evaluation des écarts Benjamines
13h00 à 13h15	Entraînement natation Espoirs
13h15 à 13h30	Mise en place des nageuses et des chronométreurs (jury espoirs)
13h30 à 15h00	Natation ESPOIRS 200 NL et enchainements par les écarts avec échauffement au fur et à mesure
15h à 15h15	Echauffement des Benjamines en natation
15h15 à 15h30	Mise en place des nageuses
15h30 à 16h30	Natation des benjamines 100 4 nages