**ÉCHAUFFEMENTS**

**14 novembre 2024**

**Échauffement #1 13h10 à 13h25 \*5 dernières minutes plongeon**

|  |  |
| --- | --- |
| **Couloir** | **Équipe** |
| #1 | Frontalière (10) + escale (6) |
| #2 | séminaire (12) + MND (1) |
| #3 | EDT (13) |
| #4 | SSA (3) + MPR (11) |
| #5 | Mont (13) |
| #6 | Ruche |
| #7 | Ruche (24) |
| #8 | Triolet (14) |

**Total de 107 nageurs , max de 20 nageurs par couloir**

**\*\* sont responsable du montage et démontage de la piscine + 1 estaffette (ramasse les cartes)**

**Installation des câbles à 13h00**

**Début de l’échau à 13h10**

**Réunion des entraîneurs à 13h15**

**Début de la compétition à 13h30**