**ÉCHAUFFEMENTS**

**25 janvier 2025**

**Échauffement #1 13h05 à 13h20 \*5 dernières minutes plongeon**

|  |  |
| --- | --- |
| **Couloir** | **Équipe** |
| #1 | Frontalière (9)  |
| #2 | MP (14) |
| #3 | Surplus MP/tour |
| #4 | tour (12) |
| #5 | escale (3) + trio |
| #6 | Triolet (20) |

**Échauffement #1 13h20 à 13h35 \*5 dernières minutes plongeon**

|  |  |
| --- | --- |
| **Couloir** | **Équipe** |
| #1 | Ruche (24) |
| #2 | Ruche  |
| #3 | Mot + SSA (2) + ruche |
| #4 | Mot (13)  |
| #5 | séminaire (13) |
| #6 | DP (8) + MND (3) |

**Total de 121 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 13h05**

**Réunion des entraîneurs à 13h15**

**Début de la compétition à 13h40**