**ÉCHAUFFEMENTS**

**15 mars 2025**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Couloir** | **Équipe** |
| #1 | DPH (8) |
| #2 | EDT (12) |
| #3 | EDT + ESC (4) |
| #4 | LFR (10) |
| #5 | Mot (12) |
| #6 | Mot + SSA (4) |
| #7 | Triolet (19) |
| #8 | Triolet |

**Échauffement #2 13h20 à 13h35 \*5 dernières minutes plongeon**

|  |  |
| --- | --- |
| **Couloir** | **Équipe** |
| #1 | Lru (24) |
| #2 | Lru |
| #3 | Lru |
| #4 | Mpr (15) |
| #5 | Mpr |
| #6 | SDS (18) |
| #7 | MND (3) + SDS |
| #8 | MND (3) + SDS |

**Total de 129 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 à 13h20 / 13h00 -13h35**

**Réunion des entraîneurs à 13h15**

**Début de la compétition à 13h40**