



21-26 mars 2017 / March 21-26, 2017  
Centre aquatique Desjardins, PEPS de l'Université Laval & Piscine Lucien-Flamand  
Québec, QC

## Horaire FINAL / FINAL Schedule

<b>13-15</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>	<b>ÉVÉNEMENT SPÉCIAL / SPECIAL EVENT</b>	<b>RÉCOMPENSES / AWARDS</b>
--------------	---------------	---------------	--	---------------------------------

<b>MAR / TUE 21/03</b>	<b>LUCIEN-FLAMAND</b>	07h30		Accès aux vestiaires	Access to dressing rooms
		07h45		Accès à la piscine	Access to pool
		08h00 - 08h45		ÉCHAUFFEMENT en longueurs (bassin de pratique)	Lap WARM-UP (warmup pool)
		08h45 - 17h10		Entraînement avec musique	Spacing
		17h15 - 18h00	Palestre	Réunion des entraîneurs	Coaches meeting
		19h30 - 20h30	Hotel	Réunion des officiels	Officials Meeting
	<b>PEPS</b>	07h30		Accès aux vestiaires	Access to dressing rooms
		08h00		Accès à la piscine	Access to pool
		08h30 - 16h00		Piscine libre (figures sur côtés, routines au milieu)	Open Pool (figures on sides, routines in middle)

<b>MER / WED 22/03</b>	<b>PEPS</b>	06h30		Accès aux vestiaires - PEPS	Access to dressing rooms - PEPS
		06h45		Accès à la piscine - PEPS	Access to pool - PEPS
		07h15 - 07h30		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Figures 13 - 15 ans	Lap WARM-UP - 13-15 Figures
		07h30 - 08h00		ÉCHAUFFEMENT des figures 13 - 15 ans	WARM-UP - 13 -15 Figures
		08h00 - 14h00	266	<b>FIGURES 13 - 15 ans</b>	<b>13 - 15 FIGURES</b>
	<b>LUCIEN-FLAMAND</b>	14h00		Accès aux vestiaires - Lucien-Flamand	Access to dressing rooms - Lucien-Flamand
		14h30		Accès à la piscine - Lucien-Flamand	Access to pool - Lucien-Flamand
		14h45 - 15h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Solo Tech Senior	Lap WARM-UP - Senior Solo Tech
		15h15 - 15h30		ÉCHAUFFEMENT - Solo Tech Senior	WARM-UP - Senior Solo Tech
		15h30 - 16h15	10 + 1	<b>FINALES - Solo Tech Senior</b>	<b>FINALS - Senior Solo Tech</b>
		16h15 - 17h15		PAUSE	BREAK
		16h30 - 16h45		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Solo Tech Senior	AWARDS - Senior Solo Tech
		17h15 - 17h45		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Équipe Junior & Équipe Senior Tech	Lap WARM-UP - Junior Team Prelims & Senior Team Tech
		17h45 - 18h30		ÉCHAUFFEMENT - Préliminaires Équipe Junior & Finales Senior Tech	WARM-UP - Junior Team Prelims & Senior Team Tech
		18h30 - 18h45	1 + 1	<b>FINALES - Équipe Tech Senior</b>	<b>FINALS - Senior Team Tech</b>
		18h45 - 20h15	12 + 1	<b>PRÉLIMINAIRES - Équipe Junior</b>	<b>PRELIMS - Junior Teams</b>
		20h30 - 21h30	Palestre	Clinique des entraîneurs et officiels	Coaches and Officials Clinic

<b>JEU / THU 23/03</b>	<b>PEPS</b>	06h30		Accès aux vestiaires - PEPS	Access to dressing rooms - PEPS
		06h45		Accès à la piscine - PEPS	Access to pool - PEPS
		07h15 - 07h30		ÉCHAUFFEMENT en longueurs	Lap WARM-UP
		07h30 - 08h00		ÉCHAUFFEMENT - Figures Junior	WARM-UP - Junior Figures
		08h00 - 13h00	171	<b>Figures Junior</b>	<b>Junior Figures</b>
	<b>LUCIEN-FLAMAND</b>	13h00		Accès aux vestiaires - Lucien-Flamand	Access to dressing rooms - Lucien-Flamand
		13h30		Accès à la piscine - Lucien-Flamand	Access to pool - Lucien-Flamand
		13h45 - 14h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Duos 13-15	Lap WARM-UP - 13-15 Duet
		14h15 - 14h35		ÉCHAUFFEMENT - Finales Duos 13-15 (premier 1/3)	WARM-UP - 13-15 Duet Final (first 1/3)
		14h35 - 18h45	41 + 2	<b>FINALES - Duo 13-15 (2 échauffements additionnels au 1/3 &amp; 2/3)</b>	<b>FINALS - 13-15 Duets (with warm-ups at 1/3 and 2/3)</b>
		18h45 - 19h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Combo	Lap WARM-UP - Combo Finals
		19h00 - 19h15		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Figures 13-15 & Duo 13-15	AWARDS - 13-15 Figures & 13-15 Duet
		19h15 - 19h45		ÉCHAUFFEMENT - Combo	WARM-UP - Combo Finals
		19h45 - 21h00	12	<b>FINALES - Combo</b>	<b>FINALS - Combo</b>
		21h15 - 21h30		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Combo	AWARDS - Combo

VEN / FRI <b>24/03</b>	LUCIEN-FLAMAND	06h00		Accès aux vestiaires	Access to dressing rooms
		06h15		Accès à la piscine	Access to pool
		06h45 - 07h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Duo Senior Tech	Lap WARM-UP - Senior Duet Tech
		07h15 - 07h30		ÉCHAUFFEMENT - Duo Senior Tech	WARM-UP - Senior Duet Tech
		07h30 - 08h00	7	<b>FINALES - Duo Senior Tech</b>	<b>FINALS - Senior Duet Tech</b>
		08h00 - 08h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Solo 13-15	Lap WARM-UP - 13-15 Solo
		08h15 - 08h30		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Duo Senior Tech	AWARDS - Senior Duet Tech
		08h15 - 08h30		ÉCHAUFFEMENT - Finales Solo 13-15 (premier 1/3)	WARM-UP - 13-15 Solo (first 1/3)
		08h30 - 11h45	35 + 2	<b>FINALES - Solo 13-15 (2 échauffements additionnels au 1/3 &amp; 2/3)</b>	<b>FINALS - 13-15 Solo (with warm-ups at 1/3 and 2/3)</b>
		11h45 - 12h00		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Solo Junior	Lap WARM-UP - Junior Solo Finals
		12h00 - 12h15		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Solo 13-15	AWARDS - 13-15 Solo
		12h00 - 12h15		ÉCHAUFFEMENT - Finale Solos Junior (premier 1/3)	WARM-UP - Junior Solo Finals (first 1/3)
		12h15 - 15h00	28 + 2	<b>FINALES - Solos Junior (2 échauffements additionnels au 1/3 &amp; 2/3)</b>	<b>FINALS - Junior Solo (with warm-ups at 1/3 and 2/3)</b>
		15h00 - 15h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Préliminaires Équipe 13-15	Lap WARM-UP - 13-15 Team Prelims
		15h15 - 15h30		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Solo junior & Figures Junior	AWARDS - Junior Solo & Junior Figures
		15h15 - 15h45		ÉCHAUFFEMENT - Préliminaires Équipe 13-15	WARM-UP - 13-15 Team Prelims
		15h45 - 20h15	31 + 1	<b>PRÉLIMS - Équipe 13-15 (2 échauffements additionnels au 1/3 &amp; 2/3)</b>	<b>PRELIMS - 13-15 Teams (with warm-ups at 1/3 and 2/3)</b>
		20h15 - 20h30		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finale Solos Senior Libre	Lap WARM-UP - Senior Solo Free Finals
		20h30 - 20h45		ÉCHAUFFEMENT - Finale Solos Senior Libre	WARM-UP - Senior Solo Free Finals
		20h45 - 21h45	10 + 1	<b>FINALES - Solo Libre Senior</b>	<b>FINALS - Senior Solo Free</b>

SAM / SAT <b>25/03</b>	LUCIEN-FLAMAND	07h00		Accès aux vestiaires	Access to dressing rooms
		07h15		Accès à la piscine	Access to pool
		07h45 - 08h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Duo Libre Senior	Lap WARM-UP - Senior Duet Free Finals
		08h15 - 08h30		ÉCHAUFFEMENT - Finales Duo Libre Senior	WARM-UP - Senior Duet Free Finals
		08h30 - 09h15	8	<b>FINALES - Duo Libre Senior</b>	<b>FINALS - Senior Duet Free</b>
		09h15 - 09h30		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Duo Junior	Lap WARM-UP - Junior Duet Finals
		09h30 - 09h50		ÉCHAUFFEMENT - Finales Duo Junior (première 1/2)	WARM-UP - Junior Duet Finals (first 1/2)
		09h50 - 12h30	26 + 2	<b>FINALES - Duos Junior (échauffement à la mi-temps)</b>	<b>FINALS - Junior Duet (with warm-up ½ way)</b>
		12h30 - 14h00		PAUSE - COMPETITION POOL CLOSED	BREAK - BASSIN DE COMPÉTITION FERMÉ
		12h45 - 13h15		RÉCOMPENSES - Duo Junior, Duo Senior Libre & Solo Senior Libre	AWARDS - Junior Duet, Senior Duet Free & Senior Solo Free
		13h45 - 14h15		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Équipes Senior Libre	Lap WARM-UP - Senior Team Free Finals
		14h15 - 14h45		ÉCHAUFFEMENT - Finales Équipes Senior Libre	WARM-UP - Senior Team Free Finals
		14h45 - 15h15	5	<b>FINALES - Équipe Senior Libre</b>	<b>FINALS - Senior Team Free</b>
		15h15 - 15h45		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Équipes 13-15	Lap WARM-UP - 13-15 Team Finals
		15h45 - 16h15		ÉCHAUFFEMENT - Finales Équipes 13-15	WARM-UP - 13-15 Team Finals
		16h15 - 17h15	10 + 2	<b>FINALES - Équipes 13-15</b>	<b>FINALS - 13-15 Teams</b>
		17h15 - 17h45		ÉCHAUFFEMENT en longueurs - Finales Équipes Junior	Lap WARM-UP - Junior Team Finals
		17h30 - 18h00		RÉCOMPENSES - Équipes 13-15 & Senior Libre & Senior Tech	AWARDS -13-15, Senior Free & Senior Tech Teams
		17h45 - 18h15		ÉCHAUFFEMENT - Finales Équipes Junior	WARM-UP - Junior Team Finals
		18h15 - 19h15	10 + 2	<b>FINALES - Équipes Junior</b>	<b>FINALS - Junior Teams</b>
19h30 - 19h45		PRÉSENTATION DES RÉCOMPENSES - Équipes junior	AWARDS - Junior Teams		

DIM / SUN <b>26/03</b>	PEPS	08h30 - 11h30	Foyer	<p align="center"><b>CLINIQUE D'ENTRAINEURS</b></p> <p align="center">Au-delà des bases: L'art et la science de l'entraînement de flexibilité avancée.</p> <p align="center">Conférencier: Dr Dean Kriellaars</p> <p align="center">Inscription : <a href="http://www.synchrocoach.ca">www.synchrocoach.ca</a></p> <p align="center">Coût: 9.95\$ pour les membres PNCE de synchrocoach.ca 19.95\$ pour les non-membres de synchrocoach.ca</p>	<p align="center"><b>COACHES CLINIC</b></p> <p align="center">Beyond the basics: The art and science of advanced flexibility training</p> <p align="center">Presenter: Dr. Dean Kriellaars</p> <p align="center">Register at <a href="http://www.synchrocoach.ca">www.synchrocoach.ca</a></p> <p align="center">Cost: 9.95\$ for NCCP members of synchrocoach.ca 19.95\$ for non-members of synchrocoach.ca</p>
---------------------------	------	---------------	-------	--	---