**ÉCHAUFFEMENTS**

**2024-03-16**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Couloir** | **Équipe** |
| #1 | Frontalière (11) + Lsa(2)+ SMa (3) |
| #2 | Séminaire/MND (15)  |
| #3 | escale (6) + tour (6) + MP (4) |
| #4 | MP (18) |
| #5 | DP (8) + LRU |
| #6 | Ruche (20) |
| #7 | Mont (9) + Trio |
| #8 |  Triolet (18)  |

**Total de 117 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**