



INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT L'ÉCHAUFFEMENT

Vous trouverez ci-joint les nouveaux horaires des échauffements et des navettes vous véhiculant à la salle d'échauffement.

Du fait de l'heure matinale, nous avons décidé que l'échauffement du 1^{er} horaire se déroulera dans la salle de compétition.

Les autres échauffements se tiendront **UNIQUEMENT** dans la salle du Pôle France, Séraph BERLAND.

Le cas échéant, une mise à jour sera effectuée tous les mercredis jusqu'à la date de la compétition.

NAVETTES ECHAUFFEMENT-COMPETITION Plateau A**Salle Seraph BERLAND**

H1		
	RDV à la salle de compétition	6h30
	Appel et contrôle des licences	6h35-6h45
	Echauffement (dont 20 mn échauffement articulaire)	6h45-7h55
	Compétition	8h00-10h30
H2	Départ à la salle d'échauffement	8h30
	Appel et contrôle des licences	8h45-8h55
	Echauffement (dont 20 mn échauffement articulaire)	8h55-10h05
	Départ vers la salle de compétition	10h10
	Compétition	10h30-13h00
H3	Départ à la salle d'échauffement	12h00
	Appel et contrôle des licences	12h15-12h25
	Echauffement (dont 20 mn échauffement articulaire)	12h25-13h35
	Départ vers la salle de compétition	13h40
	Compétition	14h00-16h30
H4	Départ à la salle d'échauffement	14h30
	Appel et contrôle des licences	14h45-14h55
	Echauffement (dont 20 mn échauffement articulaire)	14h55-16h05
	Départ vers la salle de compétition	16h10
	Compétition	16h30-19h00
H5	Départ à la salle d'échauffement	18h00
	Appel et contrôle des licences	18h15-18h25
	Echauffement (dont 20 mn échauffement articulaire)	18h25-19h35
	Départ vers la salle de compétition	19h40
	Compétition	20h00-22h30