

## HORAIRE 2024-2025 PATINAGE EXCELLENCE Sans le développement



| Lundi              |  | Mardi  |  | Mercredi  | Jeudi             |  | Vendredi  |  |
|--------------------|--|--|--|---|-------------------|--|---|--|
| Secondaire         |  | Secondaire   | Primaire                                 | Secondaire  | Secondaire        | Primaire   | Secondaire  | Primaire   |
|                    |  |  | 12h15-12h30<br>Arrivée                   |   |                   | 12h15-12h30<br>Arrivée                             |   | 12h15-12h30<br>Arrivée                             |
|                    |  |  | 12h30-12h40<br>Activation                |   |                   | 12h30-12h40<br>Activation                          |   | 12h30-12h40<br>Activation                          |
|                    |  |  | 12h40-12h45<br>Mettre patins             |   |                   | 12h40-12h45<br>Mettre patins                       |   | 12h40-12h50<br>Mettre patins                       |
| <b>13h15-13h30</b> | Arrivée  |  | Arrivée                                  | Arrivée   | Arrivée           | <b>Style libre</b><br>12h45-14h10<br><b>(1h25)</b> | Arrivée   | <b>Simulation</b><br>12h50-13h55<br><b>(1h05)</b>  |
| <b>13h30-13h45</b> | Activation   |  | Activation                               | Activation  | Activation        |  | Activation  |  |
| <b>13h45-13h50</b> | Mettre patins  |  | Mettre patins                            | Mettre patins                                       | Mettre patins     |  | Mettre patins                                       |  |
| <b>13h50-15h</b>   | Style libre  |  | Style libre                              | 14h10-14h20<br>Enlever les patins                   | Style libre       | Style libre  | 14h10-14h20<br>Enlever les patins                   | 13h55-14h05<br>Enlever les patins                  |
|                    |  |  |  | <b>HG/Condi</b><br><b>(45min)</b><br>14h20-15h05    |                   |  | <b>HG/Condi</b><br><b>(45min)</b><br>14h20-15h05    | <b>Étirements</b><br>14h05-14h55<br><b>(50min)</b> |
| <b>15h-15h10</b>   | Mettre patins  | Enlever patins   | 15h00-15h05<br>Enlever les patins        | 15h05-15h10<br>Mettre les patins                    | Surfaçage         | 15h00-15h05<br>Enlever les patins                  | 15h05-15h10<br>Mettre les patins                    | 14h55-15h10<br>Mettre les patins                   |
| <b>15h10-15h50</b> | Style libre  | <b>HG/ Condi</b><br>15h05-15h55<br><b>50min</b><br>demi-groupe | <b>HG/condi</b> 15h05-15h55 <b>50min</b> | <b>Style libre</b><br>15h10-15h50<br><b>(40min)</b> | Style libre       | <b>HG/condi</b> 15h05-15h55 <b>50min</b>           | <b>Style libre</b><br>15h10-15h50<br><b>(40min)</b> | Style libre  |
| <b>15h50-16h</b>   | Enlever patins   | Mettre patins  | 15h55-16h<br>Mettre les patins           | 15h50-16h<br>Enlever les patins                     | Surfaçage         | 15h55-16h<br>Mettre les patins                     | 15h50-16h<br>Enlever les patins                     | 15h50-16h<br>Enlever les patins                    |
| <b>16h-16h35</b>   | <b>HG/ Condi</b><br>15h55-16h35<br><b>40min</b><br>demi-groupe | Style libre  | Style libre                              | 16h10-16h20<br><b>Étirements</b>                    | Style libre       | Style libre  | 16h10-16h20<br><b>Étirements</b>                    | Style libre  |
| <b>16h35-16h40</b> | Commencer étirements   | Enlever patins   | Enlever patins                           | 16h20-16h35<br>Devoirs-études                       | Enlever patins    | Enlever patins                                     | 16h20-16h35<br>Devoirs-études                       | Surfaçage  |
| <b>16h40-16h50</b> | <b>Étirements 16h35-16h40 10min</b>                            |  | <b>Étirements</b>                        |   | <b>Étirements</b> | <b>Étirements</b>                                  |   | <b>Étirements</b>                                  |

|       |  |      |                    |      |
|-------|--|------|--------------------|------|
| sem 1 | 1h45 + 50min condi                                 | 2h25 | 1h45 + 50min condi | 2h25 |
| sem 2 | 1h50 de glace 40 min de condi + 1h45 + 50min condi | 2h25 | 1h45 + 50min condi | 2h25 |