

INVITATION PROVINCIALE ARENA CHALLENGE DU PRINTEMPS DÉVELOPPEMENTÉCHAUFFEMENT / WARM UPSamedi 14 mars / Dimanche 15 mars 2020

Samedi AM : ÉCHAUFFEMENT : 7 :45- 8:35

Samedi PM : ÉCHAUFFEMENT : 13:30- 14:20

Dimanche AM : ÉCHAUFFEMENT : 7:45- 8:35

BASSIN NORD (tableau affichage)	COULOIRS	BASSIN SUD (près du plongeon) (diving side)
UNQC/CNQ	0	CAMO
UNQC/CNQ	1	CAMO
UNQC/CNQ	2	CAMO
UNQC/CNQ	3	CAMO
DSC	4	CAMO
DSC	5	CAMO
DSC	6	R2P
DDO	7	R2P
CAEM (7) OTTSC (6)	8	CDNDG
CAEM (17)	9	CDNDG

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

- Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente **LES PIEDS EN PREMIER**, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise.
- Swimmers must enter the pool **FEET FIRST** in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.

Les plongeurs seront permis dans vos propres couloirs
Diving will be allowed in your own lanes

Seule la natation à sens unique est permise pendant le temps des plongeurs
Only one-way swimming is allowed during dive time