



## PLANNING PREVISIONNEL

SPEED-RUN - SAMEDI 22 JANVIER		FREESTYLE - DIMANCHE 23 JANVIER	
9h		ACCUEIL DES PRATIQUANTS ET DU PUBLIC	
9h30		ECHAUFFEMENT GENERAL Workshops & pratique libre	
10h		Parcours <u>Débutants</u>	Echauffement Parcours <u>Confirmés</u>
10h30		Echauffement <b>Vague 1</b> débutants	Passages <b>Vague 1</b> confirmés
11h		Passages <b>Vague 1</b> débutants	Echauffement <b>Vague 2</b> confirmés
11h30		Echauffement <b>Vague 2</b> débutants	Passages <b>Vague 2</b> confirmés
12h		Passages <b>Vague 2</b> débutants	
12h30		PAUSE REPAS & SESSIONS LIBRES	
13h	ACCUEIL DES PRATIQUANTS ET DU PUBLIC		
13h30	ECHAUFFEMENT GENERAL Découverte des parcours speed-run		Echauffement <b>Vague 3</b> confirmés
14h		Echauffement <b>Vague 3</b> débutants	Passages <b>Vague 3</b> confirmés
14h30		Passages <b>Vague 3</b> débutants	Echauffement <b>Vague 4</b> confirmés
15h	<b>VAGUE 1 :</b> - 20' d'échauffement sur le parcours - Passages Chronométrés	Echauffement <b>Vague 4</b> débutants	Passages <b>Vague 4</b> confirmés
15h30		Passages <b>Vague 4</b> débutants	Echauffement <b>Vague 5</b> confirmés
16h			Passages <b>Vague 5</b> confirmés
16h30	<b>VAGUE 2 :</b> - 20' d'échauffement sur le parcours - Passages Chronométrés	CONCOURS DU BEST TRICKS	
17h		PALMARES	
17h30	CONCOURS DU BEST TRICKS		
18h			
18h30	PALMARES		
19h			

Pour les inscriptions le jour même, merci de vous adresser aux organisateurs situés au niveau de la table des juges.