

# Organisation INTERCLUB BENJAMINS

## BAUD – 31/01/2016

---

Voici les tableaux des échauffements.

ECHAUFFEMENT #1		
9h00 - 9h25 échauffement en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
9H25-9h30 plongeurs et 25m en sens unique.		
<b>Ligne 1</b>	<b>BAUD</b>	<b>14</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>GRANDCHAMP</b>	<b>14</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>PONTIVY + CAUDAN</b>	<b>12</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>AURAY</b>	<b>12</b>

ECHAUFFEMENT #2		
9h30 - 9h55 échauffement en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
9h55-10h00 plongeurs et 25m en sens unique.		
<b>Ligne 1</b>	<b>LORIENT</b>	<b>12</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>PLOEMEUR</b>	<b>15</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>PLOERMEL</b>	<b>16</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>QUEST + CNBV</b>	<b>12</b>

ECHAUFFEMENT #1		
13h30 - 13h55 échauffement en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
13h55 - 14h00 plongeurs et 25m en sens unique.		
<b>Ligne 1</b>	<b>BAUD</b>	<b>14</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>GRANDCHAMP</b>	<b>14</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>PONTIVY + CAUDAN</b>	<b>12</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>AURAY</b>	<b>12</b>

ECHAUFFEMENT #2		
14h00 - 14h25 échauffement en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
14h25 - 14h30 plongeurs et 25m en sens unique.		
<b>Ligne 1</b>	<b>LORIENT</b>	<b>12</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>PLOEMEUR</b>	<b>15</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>PLOERMEL</b>	<b>16</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>QUEST + CNBV</b>	<b>12</b>

Merci

Le comité organisateur.