

PLANNING ECHAUFFEMENT IC

LOCMINE

| | | |
|--|----------|----|
| <u>De 8h00 à 8h25</u> | | |
| Echauffement en longueur / Sauts et plongeurs interdits | | |
| Ligne 1 | LOCMINE | 10 |
| Ligne 2 | PLOERMEL | 14 |
| Ligne 3 | PLOERMEL | 13 |
| Ligne 4 | PLOERMEL | 13 |
| <u>De 8h25 à 8h30</u> Plongeurs et 25m en sens unique | | |

| | | |
|--|-------------|----|
| <u>De à 8H30 à 8h55</u> | | |
| Echauffement en longueur / Sauts et plongeurs interdits | | |
| Ligne 1 | PONTIVY | 20 |
| Ligne 2 | GRAND-CHAMP | 20 |
| Ligne 3 | QUESTEMBERT | 20 |
| Ligne 4 | NIVILLAC | 10 |
| <u>De 8h55 à 9h 00</u> Plongeurs et 25m en sens unique | | |

Pour l'après-midi ,même tableau mais de 13h30 à 13h55 échauffement puis 13h55 à 14h00 plongeurs pour le groupe 1. Groupe 2 : échauffement de 14h00 à 14h25 puis plongeurs de 14h25 à 14h30 .