

**ORGANISATION ECHAUFFEMENT - ITC DEP POULE A  
LORIENT BDC DIMANCHE 12 DECEMBRE**

ECHAUFFEMENT #1		
09:00 à 09:25 echauffement pas de plongeon		
09:25 à 09:30 plongeon et 25m sens unique		
<b>Ligne 1</b>	<b>LORIENT EQUIPE M #1 #2</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>LORIENT EQUIPE D #1 #2</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>LN EQUIPE D#3 + PLOEMEUR D#1</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>PLOEMEUR EQUIPE M #1 #2</b>	<b>20</b>

ECHAUFFEMENT #2		
09:30 à 09:55 echauffement pas de plongeon		
09:55 à 10:00 plongeon et 25m sens unique		
<b>Ligne 1</b>	<b>AURAY</b>	<b>15</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>AURAY</b>	<b>15</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>CAUDAN</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>BAUD</b>	<b>20</b>

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
<b>Ligne 1</b>	<b>LORIENT EQUIPE M #1 #2</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>LORIENT EQUIPE D #1 #2</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>LN EQUIPE D#3 + PLOEMEUR D#1</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>PLOEMEUR EQUIPE M #1 #2</b>	<b>20</b>

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
<b>Ligne 1</b>	<b>AURAY</b>	<b>15</b>
<b>Ligne 2</b>	<b>AURAY</b>	<b>15</b>
<b>Ligne 3</b>	<b>CAUDAN</b>	<b>20</b>
<b>Ligne 4</b>	<b>BAUD</b>	<b>20</b>

**MERCI !**

*Le comité organisateur*