

ECHAUFFEMENT - CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL ENSEMBLES NATIONAUX / TROPHEES

| | Echauffement corporel (30 minutes) | Travail engin (25 minutes) | | | Changement de salle (5 minutes) | Pré-compétition (10 minutes) | Concentration (5 minutes) | Passage (5 minutes) |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------|-----------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------|
| | (Dojo) | Alvéole 1 | Alvéole 2 | Alvéole 3 | | | | |
| Nat. Ens. 14/15 BOURG | 9h15 | 9h45 | | | 10h10 | 10h15 | 10h25 | 10h30 |
| Nat. Ens. 17 et - BELLEGARDE | 9h20 | | 9h50 | | 10h15 | 10h20 | 10h30 | 10h35 |
| Nat. Ens. TC AMBERIEU | 9h25 | | | 9h55 | 10h20 | 10h25 | 10h35 | 10h40 |
| Nat. Duo TC BOURG | 9h30 | 10h00 | | | 10h25 | 10h30 | 10h40 | 10h45 |
| IR TC BELLEGARDE | 9h35 | | 10h05 | | 10h30 | 10h35 | 10h45 | 10h50 |
| TF C 13 et - AMBERIEU | 9h40 | | | 10h10 | 10h35 | 10h40 | 10h50 | 10h55 |
| TF C 13 et - TREVOUX | 9h45 | 10h15 | | | 10h40 | 10h45 | 10h55 | 11h00 |
| TF C TC BOURG | 9h50 | | 10h20 | | 10h45 | 10h50 | 11h00 | 11h05 |
| TF B 10/11 AMBERIEU | 9h55 | | | 10h25 | 10h50 | 10h55 | 11h05 | 11h10 |
| TF B 10/11 BELLEGARDE | 10h00 | 10h30 | | | 10h55 | 11h00 | 11h10 | 11h15 |
| TF B 10/11 BOURG | 10h05 | | 10h35 | | 11h00 | 11h05 | 11h15 | 11h20 |
| TF B 13 et - BELLEGARDE | 10h10 | | | 10h40 | 11h05 | 11h10 | 11h20 | 11h25 |
| TF B 13 et - BOURG | 10h15 | 10h45 | | | 11h10 | 11h15 | 11h25 | 11h30 |
| TF B 15 et - AMBERIEU | 10h20 | | 10h50 | | 11h15 | 11h20 | 11h30 | 11h35 |
| TF B 15 et - BOURG | 10h25 | | | 10h55 | 11h20 | 11h25 | 11h35 | 11h40 |
| TF B 17 et - AMBERIEU | 10h30 | 11h00 | | | 11h25 | 11h30 | 11h40 | 11h45 |
| TF B 17 et - BOURG | 10h35 | | 11h05 | | 11h30 | 11h35 | 11h45 | 11h50 |
| TF B 17 et - TREVOUX | 10h40 | | | 11h10 | 11h35 | 11h40 | 11h50 | 11h55 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| TF B TC TREVoux | 10h45 | 11h15 | | | 11h40 | 11h45 | 11h55 | 12h00 |
| TF A 10/11 AMBERIEU | 10h50 | | 11h20 | | 11h45 | 11h50 | 12h00 | 12h05 |
| TF A 13 et - AMBERIEU | 10h55 | | | 11h25 | 11h50 | 11h55 | 12h05 | 12h10 |
| TF A 13 et - BELLEGARDE | 11h00 | 11h30 | | | 11h55 | 12h00 | 12h10 | 12h15 |
| TF A 15 et - BOURG | 11h05 | | 11h35 | | 12h00 | 12h05 | 12h15 | 12h20 |
| TF A 15 et - AMBERIEU | 11h10 | | | 11h40 | 12h05 | 12h10 | 12h20 | 12h25 |
| TF A 17 et - BOURG | 11h15 | 11h45 | | | 12h10 | 12h15 | 12h25 | 12h30 |
| TF A 17 et - TREVoux | 11h20 | | 11h50 | | 12h15 | 12h20 | 12h30 | 12h35 |
| TF A TC TREVoux | 11h25 | | | 11h55 | 12h20 | 12h25 | 12h35 | 12h40 |