

**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				
<b>Nat. Ens. 14/15 BOURG</b>	12h45	13h15			13h40	13h45	13h55	14h00
<b>Nat. Ens. 17 et - BELLEGARDE</b>	12h50		13h20		13h45	13h50	14h00	14h05
<b>Nat. Ens. TC AMBERIEU</b>	12h55			13h25	13h50	13h55	14h05	14h10
<b>Nat. Duo TC BOURG</b>	13h00	13h30			13h55	14h00	14h10	14h15
<b>IR TC BELLEGARDE</b>	13h05		13h35		14h00	14h05	14h15	14h20
<b>TF C 13 et - AMBERIEU</b>	13h10			13h40	14h05	14h10	14h20	14h25
<b>TF C 13 et - TREVOUX</b>	13h15	13h45			14h10	14h15	14h25	14h30
<b>TF C TC BOURG</b>	13h20		13h50		14h15	14h20	14h30	14h35
<b>TF B 10/11 AMBERIEU</b>	13h25			13h55	14h20	14h25	14h35	14h40
<b>TF B 10/11 BELLEGARDE</b>	13h30	14h00			14h25	14h30	14h40	14h45
<b>TF B 10/11 BOURG</b>	13h35		14h05		14h30	14h35	14h45	14h50
<b>TF B 13 et - BELLEGARDE</b>	13h40			14h10	14h35	14h40	14h50	14h55
<b>TF B 13 et - BOURG</b>	13h45	14h15			14h40	14h45	14h55	15h00
<b>TF B 15 et - AMBERIEU</b>	13h50		14h20		14h45	14h50	15h00	15h05
<b>TF B 15 et - BOURG</b>	13h55			14h25	14h50	14h55	15h05	15h10
<b>TF B 17 et - AMBERIEU</b>	14h00	14h30			14h55	15h00	15h10	15h15
<b>TF B 17 et - BOURG</b>	14h05		14h35		15h00	15h05	15h15	15h20
<b>TF B 17 et - TREVOUX</b>	14h10			14h40	15h05	15h10	15h20	15h25

<b>TF B TC TREVOUX</b>	14h15	14h45			15h10	15h15	15h25	15h30
<b>TF A 10/11 AMBERIEU</b>	14h20		14h50		15h15	15h20	15h30	15h35
<b>TF A 13 et - AMBERIEU</b>	14h25			14h55	15h20	15h25	15h35	15h40
<b>TF A 13 et - BELLEGARDE</b>	14h30	15h00			15h25	15h30	15h40	15h45
<b>TF A 15 et - BOURG</b>	14h35		15h05		15h30	15h35	15h45	15h50
<b>TF A 15 et - AMBERIEU</b>	14h40			15h10	15h35	15h40	15h50	15h55
<b>TF A 17 et - BOURG</b>	14h45	15h15			15h40	15h45	15h55	16h00
<b>TF A 17 et - TREVOUX</b>	14h50		15h20		15h45	15h50	16h00	16h05
<b>TF A TC TREVOUX</b>	14h55			15h25	15h50	15h55	16h05	16h10