

21/10/2023									
Plateau									
13:05									13:05
13:10		Echauffement Aire 1 - 20min - 13:05							13:10
13:15									13:15
13:20									13:20
13:25									13:25
13:30	Vague 1	Echauffement Aire 2 - 20 min - 13:25							13:30
13:35	Nationale B 18 ans et plus GR - 2					Echauffement Aire 1 - 20min - 13:33			13:35
13:40	Regionale AURA Indiv 10 ans GR - 1								13:40
13:45	Regionale AURA Indiv 11 ans GR - 4	Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 13:45							13:45
13:50									13:50
13:55		Concentration Aire 4 - 13:50 - 14:10	Passages - 13:52 - 14:13			Echauffement Aire 2 - 20 min - 13:53			13:55
14:00									14:00
14:05									14:05
14:10						Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 14:13			14:10
14:15								Echauffement zone 1 - 20min - 14:07	14:15
14:20						Concentration Aire 4 - 14:18 - 14:44	Passages - 14:20 - 14:47		14:20
14:25								Echauffement zone 2 - 20 min - 14:27	14:25
14:30									14:30
14:35		Echauffement Aire 1 - 20min - 14:35						Echauffement Plateau - 5min - 14:47	14:35
14:40									14:40
14:45									14:45
14:50	Vague 4	Echauffement Aire 2 - 20 min - 14:55						Concentration Aire 4 - 14:52 - 15:12	14:50
14:55	Regionale AURA Indiv 15 ans GR - 4							Passages - 14:54 - 15:15	14:55
15:00	Nationale B 18 ans et plus GR - 2								15:00
15:05		Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 15:15							15:05
15:10									15:10
15:15		Concentration Aire 4 - 15:20 - 15:34	Passages - 15:22 - 15:40			Echauffement Aire 1 - 20min - 15:20			15:15
15:20									15:20
15:25									15:25
15:30									15:30
15:35									15:35
15:40	Pause - 20 min								15:40
15:45						Echauffement Aire 2 - 20 min - 15:40			15:45
15:50								Echauffement Aire 1 - 20min - 15:48	15:50
15:55						Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 16:00			15:55
16:00									16:00
16:05						Concentration Aire 4 16:05 - 16:25	Passages - 16:07 - 16:28		16:05
16:10								Echauffement Aire 2 - 20 min - 16:08	16:10
16:15		Echauffement Aire 1 - 20min - 16:16						Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 16:28	16:15
16:20									16:20
16:25									16:25
16:30									16:30
16:35		Echauffement Aire 2 - 20 min - 16:36						Concentration Aire 4 - 16:33 - 16:53	16:35
16:40								Passages - 16:35 - 16:56	16:40
16:45		Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 16:6				Echauffement Aire 1 - 20min - 16:47			16:45
16:50	Vague 7								16:50
16:55	Federale 14-15 ans GR - 8	Concentration Aire 4 17:01 - 17:24	Passages - 17:03 - 17:27						16:55
17:00									17:00
17:05						Echauffement Aire 2 - 20 min - 17:07			17:05
17:10									17:10
17:15									17:15
17:20						Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 17:27			17:20
17:25									17:25
17:30									17:30
17:35						Concentration Aire 4 17:32 - 17:52	Passages - 17:34 - 17:55		17:35
17:40									17:40
17:45									17:45
17:50									17:50
17:55									17:55
Palmarès - 30min - 18:00									