

# HORAIRE - CHAMPIONNATS DE L'EST DU CANADA 2023

## SCHEDULE - EASTERNS 2023

Sherbrooke - 11 AU 15 MAI 2023 | MAY 11TH TO 15TH

VERSION 11 MAI / MAY 11th

*Changement en rouge/Modification in red*

SAMEDI   SATURDAY							
HEURES			TR WARM-UP TR ECHAUFF.	TR COMPETITION	DMT	TUM	
07:30	à/to	07:35	L1 12- (F) GR. 1		WARM-UP ÉCHAUFFEMENT		
07:35	à/to	07:40					
07:40	à/to	07:45					
07:45	à/to	07:50					
07:50	à/to	07:55		ONE TOUCH			
07:55	à/to	08:00	L1 12- (F) GR. 2	L1 12- (F) GR. 1 [8]	L1 13+ (F) [17]		
08:00	à/to	08:05					
08:05	à/to	08:10					
08:10	à/to	08:15					
08:15	à/to	08:20					
08:20	à/to	08:25	L1 12- (M)	ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT		
08:25	à/to	08:30		L1 12- (F) GR. 2 [9]		L1 12-, L1 13+ (M) [6+4]	
08:30	à/to	08:35					
08:35	à/to	08:40					
08:40	à/to	08:45					
08:45	à/to	08:50		ONE TOUCH			
08:50	à/to	08:55			WARM-UP ÉCHAUFFEMENT		
08:55	à/to	09:00					
09:00	à/to	09:05					
09:05	à/to	09:10					
09:10	à/to	09:15	L1 13+ (F) GR. 1	L1 12- (M) [13]	L2 (F) GR. 1 [15]	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
09:15	à/to	09:20					
09:20	à/to	09:25					
09:25	à/to	09:30					
09:30	à/to	09:35		ONE TOUCH			
09:35	à/to	09:40	L1 13+ (F) GR. 2	L1 13+ (F) GR. 1 [9]	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L1 12- (F) [13]	
09:40	à/to	09:45					
09:45	à/to	09:50					
09:50	à/to	09:55					
09:55	à/to	10:00					
10:00	à/to	10:05		ONE TOUCH			
10:05	à/to	10:10	L1 13+ (M)	L1 13+ (F) GR. 2 [9] (8)	L2 (F) Gr. 2 [16] (15)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
10:10	à/to	10:15					
10:15	à/to	10:20					
10:20	à/to	10:25					
10:25	à/to	10:30					
10:30	à/to	10:35					
10:35	à/to	10:40					

10:40	à/to	10:45									
10:45	à/to	10:50			ONE TOUCH						
10:50	à/to	10:55	L2 (M) GR. 1	L1 13+ (M) [8] (9)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L3 (F) + (M) [15 + 1]					
10:55	à/to	11:00									
11:00	à/to	11:05									
11:05	à/to	11:10									
11:10	à/to	11:15									
11:15	à/to	11:20		ONE TOUCH							
11:20	à/to	11:25	L2 (M) GR. 2	L2 (M) GR. 1 [10] (8)	L1 12- (M) [12]	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT					
11:25	à/to	11:30									
11:30	à/to	11:35									
11:35	à/to	11:40									
11:40	à/to	11:45									
11:45	à/to	11:50		ONE TOUCH							
11:50	à/to	11:55		L2 (M) GR. 2 [11] (9)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L4 (F) + (M) [11 + 1]					
11:55	à/to	12:00									
12:00	à/to	12:05									
12:05	à/to	12:10									
12:10	à/to	12:15									
12:15	à/to	12:20									
12:20	à/to	12:25	JUGES/JUDGES LUNCH		L1 12- (F + M) [14 + 1]						
12:25	à/to	12:30									
12:30	à/to	12:35									
12:35	à/to	12:40									
12:40	à/to	12:45					L2 (F) GR. 1				
12:45	à/to	12:50									
12:50	à/to	12:55									
12:55	à/to	13:00									
13:00	à/to	13:05									
13:05	à/to	13:10									
13:10	à/to	13:15									
13:15	à/to	13:20									
13:20	à/to	13:25	L2 (F) GR. 2	ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT						
13:25	à/to	13:30									
13:30	à/to	13:35									
13:35	à/to	13:40									
13:40	à/to	13:45									
13:45	à/to	13:50		L2 (F) GR. 1 [12] (10)	L4 (F) + (M) [6+5] (7+6)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT					
13:50	à/to	13:55									
13:55	à/to	14:00									
14:00	à/to	14:05		ONE TOUCH							
14:05	à/to	14:10									
14:10	à/to	14:15		L2 (F) GR. 2	WARM-UP	L2 (F) GR. 1					
14:15	à/to	14:20									

14:20	à/to	14:25		L2 (F) GR. 3	L2 (F) GR. 2 [12] (10)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (F) GR. 1 [11]
14:25	à/to	14:30					
14:30	à/to	14:35					
14:35	à/to	14:40					
14:40	à/to	14:45			ONE TOUCH	L2 (M) GR. 1 [10]	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT
14:45	à/to	14:50		L3 (F) GR. 1	L2 (F) GR. 3 [11]		
14:50	à/to	14:55					
14:55	à/to	15:00					
15:00	à/to	15:05					
15:05	à/to	15:10				WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (F) GR. 2 [11]
15:10	à/to	15:15					
15:15	à/to	15:20			ONE TOUCH		
15:20	à/to	15:25		L3 (F) GR. 2	L3 (F) GR. 1 [10]	L2 (M) GR. 2 [10] (9)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT
15:25	à/to	15:30					
15:30	à/to	15:35					
15:35	à/to	15:40					
15:40	à/to	15:45					
15:45	à/to	15:50					
15:50	à/to	15:55					
15:55	à/to	16:00			ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (F)+ (M) GR. 3 [7 + 5] (4+5)
16:00	à/to	16:05		L3 (M)	L3 (F) GR. 2 [11]		
16:05	à/to	16:10					
16:10	à/to	16:15					
16:15	à/to	16:20				L1 13+ (M) [10]	
16:20	à/to	16:25					WARM-UP ÉCHAUFFEMENT
16:25	à/to	16:30					
16:30	à/to	16:35			ONE TOUCH		
16:35	à/to	16:40					
16:40	à/to	16:45					
16:45	à/to	16:50			L3 (M) [12]		L1 13+ (F) Gr. 1 [11]
16:50	à/to	16:55					
16:55	à/to	17:00					
17:00	à/to	17:05					WARM-UP ÉCHAUFFEMENT
17:05	à/to	17:10					
17:10	à/to	17:15					
17:15	à/to	17:20					L1 13+ (F) + (M) Gr. 2 [6 + 4]
17:20	à/to	17:25					
17:25	à/to	17:30					
17:30	à/to	17:35					
17:35	à/to	17:40					
17:40	à/to	17:45					
17:45	à/to	17:50					
17:50	à/to	17:55					
17:55	à/to	18:00		L4 (M) GR. 1			
18:00	à/to	18:05					
18:05	à/to	18:10					

JUGES/JUDGES DINNER

18:10	à/to	18:15					
18:15	à/to	18:20					
18:20	à/to	18:25					
18:25	à/to	18:30	L4 (M) GR. 2	ONE TOUCH		WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
18:30	à/to	18:35		L4 (M) [8] (17)		L3 (F) GR. 1 [9]	
18:35	à/to	18:40					
18:40	à/to	18:45					
18:45	à/to	18:50					
18:50	à/to	18:55	L4 (F) GR. 1	ONE TOUCH			
18:55	à/to	19:00		L4 (M) [9] (17)		WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
19:00	à/to	19:05					
19:05	à/to	19:10					
19:10	à/to	19:15					
19:15	à/to	19:20	L4 (F) GR. 2	ONE TOUCH		L3 (F) GR. 2 [8]	
19:20	à/to	19:25		L4 (F) GR. 1 [7](9)		WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
19:25	à/to	19:30					
19:30	à/to	19:35					
19:35	à/to	19:40					
19:40	à/to	19:45		ONE TOUCH		L3 (M) [6]	
19:45	à/to	19:50		L4 (F) GR. 2 [7](9)			
19:50	à/to	19:55					
19:55	à/to	20:00					
20:00	à/to	20:05					
20:05	à/to	20:10					
20:10	à/to	20:15					
20:15	à/to	20:20					
20:20	à/to	20:25					
20:25	à/to	20:30					
20:30	à/to	20:35					
20:35	à/to	20:40					

Team awards given throughout the day after each block of competition.  
Les remises des médailles par équipe se feront à travers la journée après chaque bloc.

# HORAIRE - CHAMPIONNATS DE L'EST DU CANADA 2023

## SCHEDULE - EASTERNS 2023

Sherbrooke - 11 AU 15 MAI 2023 | MAY 11TH TO 15TH

VERSION 11 MAI / MAY 11th

*Changement en rouge/Modification in red*

DIMANCHE   SUNDAY							
HEURES			TR WARM-UP TR ECHAUFF.	TR COMPETITION	DMT	TUM	
07:30	à/to	07:35					
07:35	à/to	07:40					
07:40	à/to	07:45					
07:45	à/to	07:50					
07:50	à/to	07:55					
07:55	à/to	08:00					
08:00	à/to	08:05		L1 12- (F) WARM-UP ON COMP. TRAMP. (NO ONE TOUCH)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT		
08:05	à/to	08:10					
08:10	à/to	08:15	L1 12- (M)				
08:15	à/to	08:20					
08:20	à/to	08:25		L1 12- (F)			
08:25	à/to	08:30					
08:30	à/to	08:35					
08:35	à/to	08:40					
08:40	à/to	08:45	L1 13+ (F)	ONE TOUCH	L4 (F) + (M)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
08:45	à/to	08:50					
08:50	à/to	08:55		L1 12- (M)			
08:55	à/to	09:00					
09:00	à/to	09:05					
09:05	à/to	09:10	L1 13+ (M)	ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L4 (F)	
09:10	à/to	09:15					
09:15	à/to	09:20		L1 13+ (F)			
09:20	à/to	09:25					
09:25	à/to	09:30					
09:30	à/to	09:35					
09:35	à/to	09:40			L3 (M)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
09:40	à/to	09:45	ONE TOUCH				
09:45	à/to	09:50					
09:50	à/to	09:55	L2 (F)	L1 13+ (M)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L1 12- (M) L1 13+ (M)	
09:55	à/to	10:00					
10:00	à/to	10:05					
10:05	à/to	10:10					
10:10	à/to	10:15					
10:15	à/to	10:20			L2 (M)		
10:20	à/to	10:25	ONE TOUCH				
10:25	à/to	10:30				WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
10:30	à/to	10:35	L2 (M)				
10:35	à/to	10:40		L2 (F)			

10:40	à/to	10:45						
10:45	à/to	10:50				WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (F)	
10:50	à/to	10:55			ONE TOUCH			
10:55	à/to	11:00						
11:00	à/to	11:05		L3 (F)	L2 (M)	L1 13+ (M)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
11:05	à/to	11:10						
11:10	à/to	11:15						
11:15	à/to	11:20						
11:20	à/to	11:25			ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L3 (F)	
11:25	à/to	11:30						
11:30	à/to	11:35			L3 (F)	L1 12- (F)		
11:35	à/to	11:40						
11:40	à/to	11:45						
11:45	à/to	11:50						
11:50	à/to	11:55	JUGES/JUDGES LUNCH					
11:55	à/to	12:00						
12:00	à/to	12:05						
12:05	à/to	12:10						
12:10	à/to	12:15						
12:15	à/to	12:20						
12:20	à/to	12:25						
12:25	à/to	12:30						
12:30	à/to	12:35						
12:35	à/to	12:40						
12:40	à/to	12:45		L3 (M) WARM UP ON COMP. TR. (NO ONE TOUCH)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT			
12:45	à/to	12:50						
12:50	à/to	12:55						
12:55	à/to	13:00	L4 (F)	L3 (M)	L1 12- (M)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (M) L3 (M)	
13:00	à/to	13:05						
13:05	à/to	13:10						
13:10	à/to	13:15			ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (M) L3 (M)	
13:15	à/to	13:20	L4 (M)	L4 (F)				
13:20	à/to	13:25						
13:25	à/to	13:30						
13:30	à/to	13:35						
13:35	à/to	13:40			ONE TOUCH	L3 (F)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	
13:40	à/to	13:45						
13:45	à/to	13:50	L1 12- (M, F) Synchro	L4 (M)	L3 (F)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L2 (M) L3 (M)	
13:50	à/to	13:55						
13:55	à/to	14:00						
14:00	à/to	14:05						
14:05	à/to	14:10			ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L1 13+ (F)	
14:10	à/to	14:15						
14:15	à/to	14:20			ONE TOUCH			

14:20	à/to	14:25		L3 (M, F) Synchro	L1 12- (M, F) Synchro	L2 (F)	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT
14:25	à/to	14:30					
14:30	à/to	14:35					
14:35	à/to	14:40		L4 (M, F) Synchro	ONE TOUCH	WARM-UP ÉCHAUFFEMENT	L1 12- (F)
14:40	à/to	14:45					
14:45	à/to	14:50			L3 (M, F) Synchro	L1 13+ (F)	
14:50	à/to	14:55					
14:55	à/to	15:00					
15:00	à/to	15:05		L2 (M, F) Synchro	ONE TOUCH		
15:05	à/to	15:10					
15:10	à/to	15:15			L4 (M, F) Synchro		
15:15	à/to	15:20					
15:20	à/to	15:25					
15:25	à/to	15:30		L1 13+ (M, F) Synchro	ONE TOUCH		
15:30	à/to	15:35					
15:35	à/to	15:40			L2 (M, F) Synchro		
15:40	à/to	15:45					
15:45	à/to	15:50					
15:50	à/to	15:55					
15:55	à/to	16:00			ONE TOUCH		
16:00	à/to	16:05			L1 13+ (M, F) Synchro		
16:05	à/to	16:10					
16:10	à/to	16:15					
16:15	à/to	16:20					
16:20	à/to	16:25					
16:25	à/to	16:30					
16:30	à/to	16:35					
16:35	à/to	16:40					
16:40	à/to	16:45					
16:45	à/to	16:50					
16:50	à/to	16:55					
16:55	à/to	17:00					
17:00	à/to	17:05					
17:05	à/to	17:10					
17:10	à/to	17:15					
17:15	à/to	17:20					
17:20	à/to	17:25					
17:25	à/to	17:30					
17:30	à/to	17:35					
17:35	à/to	17:40					
17:40	à/to	17:45					
17:45	à/to	17:50					
17:50	à/to	17:55					
17:55	à/to	18:00					
18:00	à/to	18:05					
18:05	à/to	18:10					

18:10	à/to	18:15					
18:15	à/to	18:20					
18:20	à/to	18:25					
18:25	à/to	18:30					
18:30	à/to	18:35					
18:35	à/to	18:40					
18:40	à/to	18:45					
18:45	à/to	18:50					
18:50	à/to	18:55					
18:55	à/to	19:00					
19:00	à/to	19:05					
19h05	à/to	19h10					
19h10	à/to	19h15					
19h15	à/to	19h20					
19h20	à/to	19h25					
19h25	à/to	19h30					
19h30	à/to	19h35					
19h35	à/to	19h40					
19h40	à/to	19h45					
19h45	à/to	19h50					
19h50	à/to	19h55					
19h55	à/to	20h					
20h	à/to	20h05					
20h05	à/to	20h10					
20h10	à/to	20h15					
20h15	à/to	20h20					
20h20	à/to	20h25					
20h25	à/to	20h30					
20h30	à/to	20h35					
20h35	à/to	20h40					