

**Meeting des Loups 2-4-8**  
**Samedi 4 janvier : timing (à titre indicatif)**

| Course                                   | Nbr<br>Séries | Style de Nage                  | Heure début |
|--|---------------|--------------------------------|-------------|
| <b>Echauffement - 08:05</b>              |               |                                |             |
| 1  | 4             | 200 m Brasse Messieurs         | 09:00       |
| 2  | 4             | 200 m Brasse Dames             | 09:15       |
| 3  | 5             | 400 m Nage Libre Messieurs     | 09:32       |
| 4  | 5             | 400 m Nage Libre Dames         | 10:07       |
| <b>Pause Matin (+ Echauffement)</b>      |               |                                | 10:44       |
| 5  | 4             | 200 m 4 Nages Messieurs        | 11:04       |
| 6  | 6             | 200 m 4 Nages Dames            | 11:20       |
| 7  | 3             | 800 m Nage Libre Messieurs     | 11:46       |
| 8  | 2             | 800 m Nage Libre Dames         | 12:24       |
| <b>Fin de la matinée</b>                 |               |                                | 12:52       |
| <b>Echauffement - 13:15</b>              |               |                                |             |
| 9  | 1             | 200 m Papillon Messieurs       | 14:15       |
| 10                                       | 1             | 200 m Papillon Dames           | 14:19       |
| 11                                       | 1             | 100 m Dos 8-9 ans Mixte        | 14:22       |
| 12                                       | 1             | 100 m Dos 10 ans Mixte         | 14:25       |
| 13                                       | 3             | 400 m 4 Nages Messieurs        | 14:28       |
| 14                                       | 4             | 400 m 4 Nages Dames            | 14:48       |
| 15                                       | 1             | 100 m Brasse 8-9 ans Mixte     | 15:18       |
| 16                                       | 1             | 100 m Brasse 10 ans Mixte      | 15:21       |
| <b>Pause Après-midi (+ Echauffement)</b> |               |                                | 15:24       |
| 17                                       | 3             | 200 m Dos Messieurs            | 15:44       |
| 18                                       | 3             | 200 m Dos Dames                | 15:56       |
| 19                                       | 1             | 100 m Nage Libre 8-9 ans Mixte | 16:09       |
| 20                                       | 1             | 100 m Nage Libre 10 ans Mixte  | 16:11       |
| 21                                       | 4             | 200 m Nage Libre Messieurs     | 16:14       |
| 22                                       | 5             | 200 m Nage Libre Dames         | 16:28       |
| <b>Fin de la compétition</b>             |               |                                | 16:47       |