

Association sportive du collège Alexandre DUMAS

Avenue de la Villedieu

78310 MAUREPAS

Tel : 01.30.13.75.20

Fax : 01.30.50..83.34

Assportive.a-dumas@laposte.net

www.clg-dumas-maurepas.ac-versailles.fr



## MERCREDI 10 DECEMBRE 2014

COMPETITION :

### 1è JOURNEE à la piscine de Maurepas

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS : **13H20 à la piscine**

FIN VERS : **16h30 2 nages au choix**

Pour les débutants : - 25m dos 25m crawl et 50m palmes. (avec ceinture si besoin)

Pour tous - 50m dos ou crawl + 100m palmes

 + relais 10 minutes avec 3 nageurs dans l’eau

Préviens moi d’urgence si tu ne comptes pas venir ! !.

PENSE A PRENDRE - UN REPAS FROID (si tu n’as pas le temps de rentrer manger)

 - UN TEE-SHIRT POUR TE COUVRIR AU BORD DU BASSIN