

# Compétition 28 avril

Dimanche 28 avril, nous avons prévu une compétition pour le groupe de Laurent. Il s'agit d'une compétition non licenciée pour les nageurs débutants et relativement jeunes (seuls les 12 ans et moins seront repris dans le classement pour les médailles). Le but étant de familiariser le nageur à l'univers de la compétition en douceur.

## Info pratique:

- **Ou:** Piscine Calypso, 60 avenue L. Wiener 1170 Watermael-Boitsfort
- **Quand:** Dimanche 28 avril à 13h30
- **Comment:** Pour ceux qui ne peuvent pas se faire conduire, un départ groupé est prévu à la piscine de Saint-Gilles à 12h15. **Ne soyez pas en retard!**

## A prendre:

1. Maillot de bain
2. Lunette de natation
3. Bonnet en **latex** (pas en tissus)
4. De quoi boire ( $\pm 1.5l$ ): aquarius, eau, grenadine
5. De quoi manger: banane, fruits secs, biscuit aux cereals (e.g. petit beurre)

13h30	Ouverture des portes
14h00	Premier départ
Course 1	200 m crawl filles
Course 2	200 m crawl garçons
Course 3	100 m brasse filles
Course 4	100 m brasse garçons
Pause & remise des médailles des courses 1 à 4	
Course 5	100 m dos filles
Course 6	100 m dos garçons
Course 7	100 m crawl filles
Course 8	100 m crawl garçons
Remise des médailles des courses 4 à 8	

Table 1: Program de la compétition