



Sélection UPE 11-12 ans

Mai 2025

Horaire - Vendredi

Heures

15h30	Ouverture des portes
15h45	Réunion des entraîneures
16h00 - 16h05	Échauffement de natation
16h05 - 16h15	Échauffement de routine #1 à 21 (4x la musique pendant l'échau)
16h15 - 16h25	Échauffement de routine #22 à 42 (4x la musique pendant l'échau)
16h25 - 19h00	Épreuve de routine sélection UPE 11-12 ans