

Planning et Informations
pour les catégories EA/PO

Éveils Athlé et Poussin(e)s
Nés de 2012 à 2016

Pour la catégorie EA (Éveil Athlé) :

Il est possible d'effectuer 1 entraînement par semaine.

Il faut choisir entre le mercredi et le samedi et garder le même créneau horaire tout au long de la saison sportive

Pour la catégorie PO (Poussin(e)) :

Il est possible d'effectuer 1 ou 2 entraînement(s) par semaine. Il faut choisir entre le mercredi et le samedi et garder le même créneau horaire tout au long de la saison sportive pour celles et ceux qui choisissent d'effectuer un seul entraînement dans la semaine

Attention : il n'y a pas d'entraînement les samedis où il y a compétition le même week-end

Planning

ENTRAINEURS		CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENTS	
Maxence BERTHAUX (responsable)	Mercredi	14H00 – 15H30 pour les EA	
EDUCATEURS EA/PO		16H00 – 17H30 pour les PO	
Maxence BERTHAUX (responsable)	Samedi	9H30 – 11H00	
EDUCATEURS EA/PO		Pour les EA et les PO	

Informations

Compétitions :

Des compétitions (cross , challenges sur piste) sont organisées tout au long de la saison. Un calendrier par semestre vous sera donné (pour la saison hivernale puis la saison estivale) Le club souhaite que les enfants y participent mais cela n'est pas obligatoire.

Entraînements :

Dans ces catégories d'âge, les athlètes effectuent de l'initiation à toutes les activités athlétiques (courses, sauts, lancers). Ils effectuent plusieurs ateliers lors de chaque entraînement

Reprise des entraînements :

Les entraînements reprendront le **samedi 3 septembre 2022**

**Planning et Informations
pour les catégories BE/MI**

Benjamins / Minimes

Nés de 2008 à 2011

Cette année, les BE/MI auront le choix entre une pratique compétitive et une pratique loisir. Il n'y a pas de niveau minimum requis quelque soit la section choisie (le choix n'est pas définitif, il sera possible de changer en cours d'année).

Planning section compétition

Jusqu'à deux entraînements par semaine pour les BE et trois pour les MI qui le souhaitent.

Présence aux compétitions souhaitée (au moins deux dans l'année)

Attention : pas d'entraînement le samedi matin lorsqu'une compétition est organisée le même jour

ENTRAINEURS	CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS	
MAGALIE DUPRAT	Mercredi	18H00 – 20H00
MATHILDE TREVISAN		
DAVID YOUSSEFI		
HAIZEA FELIU MADINABEITIA	Samedi	10H30 – 12H30
LOLA CAYRE-CASTEL		
FABIEN ROBIC		

Un créneau supplémentaire est ouvert le **lundi de 18H00 à 20H00 pour les minimes assidus**

Planning section loisir

Un ou deux entraînements dans la semaine

ENTRAINEUR	CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS	
MAXENCE BERTHAUX	Lundi	18H00 – 20H00
	Samedi	10H30 – 12H30

Dates de reprises des entraînements :

- Pour les entraînements axés compétition : **mercredi 7 septembre**

- Pour tous : **samedi 10 septembre**

— A découper selon les pointillés —

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ENTRAÎNEMENTS – (A titre informatif – pas d'engagement définitif)

NOM

PRENOM

CATEGORIE

Entraînements axés compétition

Entraînements « loisir »

Cocher une des deux cases

Planning Général des entraînements

Planning ½ FOND / TRAIL ET HORS STADE

ENTRAINEURS	CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENTS		DISCIPLINES
CHRISTIAN BANCAUD JÉRÔME MASSOL	Mardi	18H00 - 20H00	Hors-Stade (10km au marathon) + Trail
	Jeudi	18H00 - 20H00	
Entraînements pour coureurs expérimentés . Reprise des entraînements à partir du 23 août			
FREDERIC BONOTTO	Mardi	18H00 - 20H00	Hors-Stade (5km au marathon)
	Jeudi	18H00 - 20H00	
Entraînements pour tous les niveaux. Reprise à partir du 30 août			
SEBASTIEN PRATS	Mardi	18H15 - 19H45	Hors-Stade (5km au marathon) et Cross
	Jeudi	18H15 - 19H45	
	Samedi	10H00 - 11H30 (<i>Andromède ou Pech David</i>)	
Préparation à des compétitions - 3 entraînements / semaine. Reprise à partir du 6 septembre (<i>à partir de 17H30 pour l'accueil des nouveaux adhérents</i>)			
JEROME BELLANCA	Mardi	18H30 - 20H30	Ultra Fond (10km au 100km)
	Jeudi	18H30 - 20H30	
Reprise à partir du 6 septembre			
DAMIEN BOUDET FABRICE CILICI	Mardi	18H30 - 20H30	½ Fond (800/1500/3000/ Steeple/5000) 10km et semi- marathon
	Jeudi	18H30 - 20H30	
	Samedi	10H00 - 12H00	
2 entraînements par semaine (ou +) obligatoires et compétitions obligatoires (cross - piste ou route)			
GAUTIER COCHONNEAU JORIS BEYT	Mardi	18H00 - 20H00	Trail
	Jeudi	18H00 - 20H00	
	Mardi et Jeudi	12H00 - 14H00 (1 semaine/2)	
Entraînements pour tous les niveaux. Séances le week-end en dehors du stade. Reprise à partir du 1er septembre (<i>pas d'entraînements semaine 36</i>)			

Planning SPRINT et SAUTS

ENTRAÎNEURS	CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENTS		DISCIPLINES
PIERRICK CHAMAYOU	Mardi	18H00 - 20H00	60m - 100m - 200m - Longueur Triple Saut
	Jeudi	18H00 - 20H00	
Reprise le 16 août pour les anciens adhérents - Accueil des nouveaux adhérents à partir du 6 septembre			
MICHEL COUTANCEAU	Mardi	17H30 - 19H30	Sprint long (200m - 400m)
	Jeudi	17H30 - 19H30	
	Samedi	10H00- 12H00	
Reprise le 20 Septembre			
XAVIER JUANPERE	Mardi	18H30 - 20H30	100/110 Haies - 400 Haies - Hauteur - Épreuves combinées
	Jeudi	17H15 à 19H00 (Hauteur) 18H30 - 20H30 (Haies)	
Reprise le 16 août			
DANIEL MUNOZ	Samedi	10H30 - 12H30	Perche
Reprise le 3 Septembre			

Planning LANCERS

ENTRAÎNEUR	CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENTS		DISCIPLINES
SERGE MARQUES	Mardi	18H00 - 20H30	Disque - Javelot - Poids - Marteau
	Jeudi	18H00 - 20H30	
Reprise des entraînements pour les anciens licenciés le 25 août. Accueil des nouveaux adhérents le 1er septembre			

Des créneaux peuvent être rajoutés pour les athlètes souhaitant s'investir
Se rapprocher de l'entraîneur concerné

Planning MARCHE ATHLÉTIQUE

En fonction des demandes (se renseigner au secrétariat)

SECTION ATHLÉ SANTÉ

Marche Nordique / Nordic Fit

Planning spécifique / Voir feuille de renseignement Athlé Santé