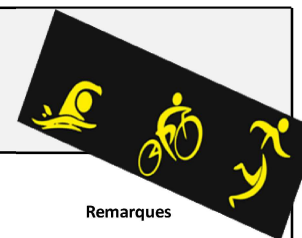




Les Entrainements JEUNES 2026-2027



	Discipline	Horaires	Catégorie	Période	Coach	Lieu de RDV	Remarques
Lundi	CAP footing	18h-19h	Minime/Cadet / Junior	Toute la saison	Sortie extérieure	Vissenty ou autre	Avec les adultes, le départ peut changer(info sur SPOND) pour varier les parcours
Mardi	Natation	19h30-20h30	Benjamin à Junior	Toute la saison	Maxime	Aquavaure	selon niveau
Mercredi	Natation	14h00-15h30	Benjamin à Junior	Novembre / Mars	Hervé	Aquavaure	Période hivernale (selon niveau)
		14h30-15h30	Pupilles	Novembre / Mars	Hervé	Aquavaure	Période hivernale (selon niveau)
	Vélo route(vtt)	14h45-16h15	Benjamin à Junior	Septembre / Octobre + Avril/Juin	Hervé/Maxime	Deomas	Hors période hivernale (groupe de niveau)
	CAP technique	16h30-17h45	Toutes catégories	Toute la saison	Fred/Hervé/Mathieu	Déomas	Changement suivant température
Jeudi	Natation	18h-18h45	Pupille	Toute la saison	Maxime	Aquavaure	
	Natation	18h00-19h30	Benjamin à Cadet	Toute la saison	Maxime	Aquavaure	durée selon niveaux
	Natation	20h15-21h15	Junior	Toute la saison	Victor / autre	Aquavaure	fct du nb sinon séance à 18h
Vendredi	CAP technique	17h30-19h	minime / Junior	Toute la saison	Hervé/Fred /autre	Deomas	Séance adaptée avec les adultes
Samedi	Natation	8h-9h15	Benjamin/Minime/Cadet/Junior	Toute la saison	Maxime/Marcel	Aquavaure	
	Natation	9h15-10h15	Poussin / Pupille	Toute la saison	Marcel	Aquavaure	pupille: 9h15-10h15 / poussin:9h30-10h15
	Vélo route ou VTT	9h30-11h30	Benjamin / Minime/cadet	Toute la saison	Hervé/Fred /autre	Aquavaure	Par grand froid nous basculerons dans une salle pour faire du renforcement musculaire
	Vélo VTT	10h30-11h45	Mini-poussin / Pupille	Toute la saison	Mathieu/Benjamin/Hervé (selon dispo)	Aquavaure	
	vélo	9h30-... 13h30-....	Junior	Période hivernale: PPG en salle 45mn	avec les adultes	Aquavaure - la petite reine	route ou vtt en fct météo et choix

Saison jeunes : de 09/2026 à 07/2027

Vacances scolaires : Organisation de stage natation / Entraînement Vélo et CAP en fonction du nombre d'enfants et des disponibilités des coaches

Le club se réserve le droit de modifier ce planning en fonction des disponibilités des structures, des coaches et des conditions météorologique