

4-5 ans

• Educateur sportif

- Proposer des jeux basés sur l'habileté motrice

6-7-8-9 ans

• Educateur sportif

- Proposer des jeux basés sur la découverte de l'athlétisme
- Les meilleurs 9 ans peuvent intégrer le groupe 10/11

10-11-

• Adrien

- Initier aux 3 familles de l'athlétisme
- Participer aux compétitions de cross - piste

12-13

- Philippe
- Educateur Sportif
- Michel

- Préparer aux compétitions de cross et piste (triathlon)
- Participer aux compétitions de cross - piste
- Les 12 ans peuvent soit choisir de rester en 10/11 soit alterner entre séances 10/11 et séances 12/13

14-15

- Philippe
- Guillaume
- Michel

- Préparer aux compétitions de cross et piste (triathlon avec orientation vers 1 ou 2 familles)
- Participer aux compétitions de cross - piste

Sprint – sauts  
Philippe

Demi-fond  
Guillaume

Lancers  
Michel

## CADETS ET PLUS

Sprint –  
sauts  
Philippe



PPG / PPS Lundi  
Mardi – jeudi  
séances sprint –  
sauts  
Samedi cycles sur  
inscription (B/M/C  
et +)

Demi-fond  
court (< 5000)  
Guillaume



PPG / Endurance  
fondamentale + PPS  
Lundi  
Mardi – jeudi  
séances demi-fond  
court

Demi-fond  
long (5000  
et+)  
Joel



Sur plan  
Et  
Mardi – jeudi  
séances sur piste  
+ week end

Lancers  
Michel



Mardi ou jeudi et  
samedi ?  
Séance lancers  
courts de  
septembre à  
janvier (poids)  
Séances lancers  
longs et courts de  
février à juin (  
poids – disque –  
javelot)

## Loisir sportif / Running

Marche Nordique  
Philippe



**Samedi matin 9h30 – 11h  
+ mercredi à partir de  
janvier 2024 9h30-11h**

Loisir Athlé (+ de 16 ans)  
Toutes pratiques  
Philippe et apprenti



**Créneaux à définir avec  
pratiquants**

Running + de 18 ans



**Pratique de la course à  
pied pour débutants ou +  
de 50 ' au 10 km  
Mardi et jeudi 18h30**

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h-11h						Marche Nordique - Philippe	J/S/M – Joel Demi fond
11h_12h			Baby – apprenti				
14h-15h30			Eveils – apprenti  Poussins- Adrien  B/M/C – Michel Lancers ?			Eveils – apprenti  Poussins- Adrien  B/M/C – Michel Lancers  B/M/C/J/S – Philippe Sprint sauts sur cycle et inscriptions	
15h30-18h							
18h30-	B/M/C/J/S PPG – Endurance Fond PPS GJ – PM - apprenti	B – apprenti 3 familles  M/C/J/S-Philippe Sprint saut marche  M/C/J/S -Guillaume Demi-fond  J/S/M – Joel Demi fond		B – apprenti 3 familles M/C/J/S-Philippe Sprint saut marche M/C/J/S - Guillaume Demi-fond J/S/M – Joel Demi fond			

