

## Planning des entraînements 2023-2024

### ➤ Jeunes nés en 2014 et 2013 :

Jour	Discipline	Horaires	Lieu	Encadrement
Lundi	Course à Pied	18h-19h15	Stade d'Offard	José + Lionel
Mercredi	Vélo	17h-18h15	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Elodie
Mercredi	Natation	18h30-19h30	Piscine d'Offard	Matthieu + Elodie
Samedi	Natation	9h-10h	Piscine d'Offard	Matthieu ou Julien

### ➤ Jeunes nés entre 2012 et 2009 :

Jour	Discipline	Horaires	Lieu	Encadrement
Lundi	Course à Pied	18h-19h15	Stade d'Offard	José + Lionel
Mercredi	Natation	18h30-19h30	Piscine d'Offard	Matthieu + Elodie
Samedi	Natation	9h-10h	Piscine d'Offard	Matthieu ou Julien
Samedi	Vélo	10h15-11h30	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	José

### ➤ Adultes et Jeunes nés en 2008 et avant :

Jour	Discipline	Horaires	Lieu	Encadrement
Lundi	Natation	12h30-13h30	Piscine d'Offard	Matthieu
Lundi	Natation	20h45-22h	Piscine Val de Thouet	Patricia
Mardi	Course à Pied	18h45-20h	Stade d'Offard	Lionel
Mercredi	Natation	19h30-21h	Piscine d'Offard	Matthieu
Jeudi	Course à Pied	19h40-21h	Stade d'Offard	Éric. Echauffement collectif non encadré de 19h40 à 20h
Samedi	Natation	9h-10h30	Piscine d'Offard	Matthieu ou Julien
Samedi	Vélo	10h45-12h	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Lionel
Dimanche	Vélo, plusieurs groupes	9h-12h	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Lionel

- Les horaires indiqués pour la natation sont les horaires d'entrée et de sortie du bassin. La porte de la piscine d'Offard ouvre 10 min avant et ferme 10 min après l'heure de début du créneau.
- Les Jeunes nés en 2014 et 2013 et les Jeunes nés entre 2012 et 2009 ont leurs entraînements en commun, excepté pour le vélo.
- Pour les entraînements vélo des Jeunes : L'équipe encadrante se laisse la possibilité de modifier les groupes en dehors du critère d'âge en fonction du niveau de maîtrise des jeunes. De plus, elle se laisse la possibilité d'annuler les entraînements vélo en fonction de la météo et de la mise à disposition des infrastructures sportives d'intérieur.

## Matériel nécessaire pour entraînements

- Natation : lunettes de natation + bonnet de bain + maillot + pour les adultes : pull-buoy, plaquettes, tuba, palmes et élastiques.
- Course à pied : gourde + baskets adaptées + montre digitale avec chronomètre intégré (modèle simple)
- Vélo : VTT (pour les jeunes de 2014/2013) ou vélo de route + gourde ou bidon + casque + équipement de réparation (pompe à vélo portable, chambre à air adaptée, démontes pneus). Le vélo doit être de taille adaptée et en état de fonctionnement (freins et passage de vitesses) tout au long de l'année