

Entraînements 2026



	Jour	Horaire	Lieu hiver	Lieu été	Thème
U8	Vendredi	17h00-18h00	Crêt-du-Chêne (salle) → Janvier à Pâques Sainte-Hélène (salle) → Octobre à décembre	Plaine du Mail (en ext.)	Bases Athlétisme

U10 U12 (1ère année)	Mercredi	16h00-17h30	Sainte-Hélène (salle)	Plaine du Mail (en ext.)	Bases Athlétisme
	Jeudi	18h00-19h15	Plaine du Mail (en ext.)	Plaine du Mail (en ext.)	Course – Trail

La présence aux 2 entraînements hebdomadaires est demandée

U12 (2ème année) U14	Mercredi	16h00-17h30	Sainte-Hélène (salle)	Plaine du Mail (en ext.)	Bases Athlétisme
	Lundi	17h30-18h45	Sainte-Hélène (en ext.)	Sainte-Hélène (en ext.)	Course – Trail

La présence aux 2 entraînements hebdomadaires est demandée

U17 Actifs	Lundi	19h00-20h00	Sainte-Hélène (en ext.)	Sainte-Hélène (en ext.)	Trail
	Mercredi	18h00-19h30	Sainte-Hélène (en ext.)	Sainte-Hélène (en ext.)	Trail

La présence aux 2 entraînements hebdomadaires est demandée pour les jeunes U17

++	Lundi	20h15-21h30	Sainte-Hélène (salle)	Sainte-Hélène (en salle)	Renforcement
-----------	-------	-------------	-----------------------	--------------------------	--------------