

PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2025-2026

Catégorie	Age : né (e)s le (année de naissance au 01/09/2025)	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS
BB/ Découverte/Eveil 1ère année	2019-2020 de 5 et 6 ans	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase 1						09h30 - 10h30	Samedi 13 septembre
Eveil athlétique 2ème année	2018 - 2017 de 7 et 8 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00			10h30 - 12h	Mercredi 3 et/ou Samedi 13 septembre
POUSSIN(E)s U12	2015-2016 de 9 et 10 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00		18h15 à 20h00		Mercredi 3 septembre
BENJAMIN (E)S U14	2013-2014 de 11 et 12 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		16h00 à 18h00		18h15 à 20h00		Lundi 1er septembre
MINIMES U16	2011-2012 de 13 et 14 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		16h00 à 18h00		18h15 à 20h00		Lundi 2 septembre
CADET (TE)JS - JUNIORS - ESPOIRS	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Lundi 02/09/24 (à voir avec le coach de spécialité)
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h30 - 20h15				10h30 - 12h	Mardi 3 septembre
Demi-fond	à partir de 2010 et avant	Lundi et mercredi : Stade d'athlétisme La Cité des Sports - mardi et vendredi : Parc de Saint Cloud	18h00 à 20h00	18h30 à 20h30	18h00 à 20h00		18h00 à 20h00	10h00 à 12h00	Lundi 2 septembre
Sprint	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Lundi 02/09/24 (à voir avec le coach de spécialité)
Sprint spécialité HAIES	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Lundi 01/09/25 (à voir avec le coach de spécialité)
Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			18h15 à 20h00	18h30 à 20h00		11h à 12h30	Mercredi 03/09/25 (à voir avec le coach de spécialité)
Lancers - poids, javelot, disque, marteau	à partir de 2010 et avant	Lycée Michelet - Vanves ou Stade d'athlétisme La Cité des Sports			17h30 à 20h00			Poids 11h30 13h00 Disque javelot - Marteau 13h30 - 15h30	Mercredi 3 septembre
Sauts (longueur - triple)	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Lundi 1er septembre
Saut à la Perche	Initiations à partir de Benjamins spécialité à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	Benjamins, Minimes et confirmés 18h30 à 20h30			perchistes confirmés 18h30 à 20h30			Lundi 1er septembre
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	à partir de 2010 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30		9h30 - 11h30	Mardi 2 septembre
Marche nordique	à partir de 2010 et avant	Parc S. Lenglen le mercredi - Samedi et Parc de Saint Cloud RDV Manufacture de Sèvres			19h00 à 20h30 - Parc Suzanne Lenglen			9h15 - 11h15 Parc de St Cloud	Mercredi 27/08 et Samedi 30/08/25
Renforcement musculaire - Motricité	à partir de 2007	Cité des sports	Horaire 1 : 18h45 à 19h30						Lundi 1er septembre
Renforcement musculaire - Motricité	à partir de 2007	Cité des sports	Horaire 2 : 19h30 à 20h15						Lundi 1er septembre
Vendredi : reprise d'activité prescri-forme Samedi : (PPG) - Circuit training	à partir de 2007	Cité des sports					12h30 - 13h30	9h00 - 11h00	Vendredi 5 septembre et samedi 13 septembre

SPECIALITES TOUTES CATEGORIES

(Sprint, Haies, Demi-fond, Marche athlétique, les Sauts : hauteur, longueur, triple, perche, les lancers)

Les entraînements de spécialités se font de base tous les lundi, mardi, vendredi entre 18h/18h30 et 20h/20h30. Ils sont susceptibles d'être ajustés, modifiés sans ajout de créneau par l'entraîneur de la spécialité en début de saison, et sans que la durée ci-dessus soit augmentée ou diminuée, sans accord de la direction du club.

LA CITE DES SPORTS - 92 rue du Gouverneur Général Eboué, 92130 Issy-les-Moulineaux

Tél. 06 03 76 95 69

Site internet : <https://aviacubathletisme.fr>