

Catégorie	Age : né (e)s le (année de naissance au 01/09/2026)	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS
BB/ Découverte/Eveil 1ère année	2020 - 2021 de 5 et 6 ans	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase						09h30 - 10h30	Samedi 12 septembre
Eveil athlétique 1ère année	2019 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						10h30 - 12h	Samedi 12 septembre
EA 2	2018 8 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00			10h30 - 12h	Mercredi 2 septembre
POUSSIN(E)s U12	2017-2016 de 9 et 10 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00		18h15 à 20h00		Mercredi 2 septembre
BENJAMIN (E)S U14	2014-2015 de 11 et 12 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		16h00 à 18h00		18h15 à 20h00		Mardi 1er septembre
MINIMES U16	2013-2012 de 13 et 14 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		16h00 à 18h00		18h15 à 20h00		Mardi 1er septembre
CADET (TE)S - JUNIORS - ESPOIRS	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Mercredi 02/09/26 (à voir avec le coach de spécialité)
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2010 - 2011	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h30 - 20h15				10h30 - 12h	Samedi 5 septembre
Demi-fond	à partir de 2010	Lundi et mercredi : Stade d'athlétisme La Cité des Sports - mardi et vendredi : Parc de Saint Cloud	18h00 à 20h00	18h30 à 20h30	uniquement CADET.T.ES ET JUNIORS 18h00 à 20h00	18h00 à 20h00	18h00 à 20h00	10h00 à 12h00	Mercredi 2 septembre
Sprint	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		Mardi 01/09/26
Sprint spécialité HAIES	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Mardi 01/09/26 (à voir avec le coach de spécialité)
Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			18h15 à 20h00	18h30 à 20h00		11h à 12h30	Mercredi 02/09/26 (à voir avec le coach de spécialité)
Lancers - poids, javelot, disque, marteau	à partir de 2010	Lycée Michelet - Vanves ou Stade d'athlétisme La Cité des Sports			17h30 à 20h00			Poids 11h30 13h00 Disque javelot - Marteau 13h30 - 15h30	Mercredi 2 septembre
Sauts (longueur - triple)	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00	18h15 à 20h00		Mercredi 2 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			Mercredi 2 septembre
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	à partir de 2008 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30	entre 18h30 et 20h30		9h30 - 11h30	Mardi 1er septembre
Marche nordique	à partir de 2011 et avant	Parc S. Lenglen le mercredi - Samedi et Parc de Saint Cloud RDV Manufacture de Sévres			19h00 à 20h30 - Parc Suzanne Lenglen			9h15 - 11h15 Parc de St Cloud	Mercredi 26 Août et samedi 29 Août 26
Renforcement musculaire - Motricité	à partir de 2008	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase	19h30 à 20h15					9h30 - 10h30	Samedi 5 septembre
Vendredi : reprise d'activité prescri-forme	à partir de 2008	Cité des sports					12h30 - 13h30		Vendredi 4 septembre
Samedi : (PPG) - Circuit training	à partir de 2008	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase						10h30 - 12h00	samedi 5 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://aviacubathlétisme.fr>