

PLANNING DES ENTRAINEMENTS SAISON 2026-2027

Catégorie	Age : né (e)s le (année de naissance au 01/09/2026)	Lieu d'entraînement	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BB/ Découverte/Eveil 1ère année	2020 - 2021 de 5 et 6 ans	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase						09h30 - 10h30
Eveil athlétique 1ère année	2019 7 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports						10h30 - 12h
EA 2	2018 8 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00			10h30 - 12h
POUSSIN(E)s U12	2017-2016 de 9 et 10 ans	Stade d'athlétisme La Cité des Sports			14h00 à 16h00		18h15 à 20h00	
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	
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	
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	
Marche Athlétique - Marche rapide	à partir de 2010 - 2011	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		18h30 - 20h15				10h00 - 12h
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
Sprint	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h15 à 20h00		18h15 à 20h00		18h15 à 20h00	
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	
Epreuves combinées - Hauteur	à partir de 2010	Stade d'athlétisme La Cité des Sports	18h30 à 20h00	18h30 à 20h00	18h30 à 20h00	18h30 à 20h00	18h30 à 20h00	11h à 12h30
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
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	
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		
Running - Hors Stade - Trail - Loisir	à partir de 2008 et avant	Stade d'athlétisme La Cité des Sports		à partir de 18h30 jusqu'à 20h30	à partir de 18h30 jusqu'à 20h30	à partir de 18h30 jusqu'à 20h30		9h30 - 11h30
Marche nordique	à partir de 2011 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
Renforcement musculaire - Motricité	à partir de 2008	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase	20H15					9h30 - 10h30
Vendredi : reprise d'activité prescri-forme	à partir de 2008	Cité des sports					12h30 - 13h30	
Samedi : (PPG) - Circuit training	à partir de 2008	La Cité des Sports : Stade d'Athlétisme et/ou Gymnase						10h30 - 12h00