



# Groupes d'entrainement

## Saison 2020 - 2021

<b>G R O U P E S</b>	<b>Eveil Athlétique (2013-2012) Poussins (2011-2010)</b>	<b>Benjamins (2009-2008) Minimes (2007-2006)</b>	<b>Cadets (2005-2004) Juniors (2003-2002) Espoirs (2001-1999)</b>	<b>Adultes Forme &amp; Santé Marche rapide Formule Pass Running</b>	<b>Adultes Condition physique développement Formule Licence Compétitions</b>
<b>L O P G R A T I Q U E D E</b>	Découverte des gestes fondamentaux de l'athlétisme - courir sauter & lancer - Une séance par semaine sous forme ludique	Découverte des disciplines : Acquisition des gestes fondamentaux - <b>Benjamins</b> : pratique polyvalente - <b>Minimes</b> : recherche d'une spécialité en minime	Pratique d'une spécialité à partir d'un travail sur les fondamentaux du geste athlétique. Tendre vers deux à trois séances par semaine	Entretien & développement de la condition physique A partir d'un développement des capacités physiques de base	

Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
	<b>14h - 15h30 (*)</b>		<b>9h45-11h</b>
	Entrainement Minimes 2 Cadets & Juniors		Eveil Athlétique
	<b>16h - 18h</b>		<b>9h30-11h</b>
	Benjamins Minimes		Benjamins Minimes
	<b>16h45 - 19h30 (**)</b>		<b>10h30-12h</b>
	Entrainement HBA Cadets & Juniors		Cadets Juniors Espoirs
			<b>11h-12h30</b>
<b>18h30-20h</b>	<b>19h - 20h</b>	<b>18h30 - 20h</b>	minimes/cadets/
Adultes Physique & Développement	Running Forme & Santé	<b>Préparation Physique Générale</b> Accessible à partir des minimes jusqu'aux adultes. <b>18h30-20h:</b> Compétitions <b>19h-20h:</b> Forme & Santé	<b>11h15-12h30</b>
			Poussins
			<b>9h45-11h30</b>
			Adultes (running & marche rapide)

(\*) : Sous réserve d'assiduité à l'entrainement du samedi et avec l'accord indispensable de l'entraîneur

(\*\*) départ à 16h45 à l'arrêt de bus St Gabriel pour le stade COURTEMANCHE à Rennes (co-voiturage à organiser en plus du minibus si besoin)