









Groupes	Natation 	VTT 	Course à Pied 	Trottin'Athlon 
Découverte de la discipline / Initiation à la natation				
<b>Trottin'athlon</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h15	-	-	Gymnase St Bernard Mercredi : 14h00 à 15h30
Apprentissage et perfectionnement des compétences techniques				
<b>Avenir</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 13h30 à 15h00	La Citadelle Samedi : 14h00 à 15h30	Gymnase St Bernard Mercredi : 15h45 à 17h00	-
Début de la démarche d'entraînement pour accéder aux premières compétitions				
<b>Espoir</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h30 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Jeudi : 18h45 à 20h15	La Citadelle Samedi : 14h00 à 15h30	Gymnase St Bernard Mercredi : 15h45 à 17h00 Stade de la Liberté Vendredi 18h45 à 20h15	-
Groupes	Natation 	Vélo de route 	Course à Pied 	Renforcement musculaire 
Progression vers la performance et les premiers objectifs compétitifs				
<b>Relève</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Lundi : 18h45 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15	Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi 18h45 à 20h15	-
Pratique d'une ou plusieurs activités à l'entraînement dans un cadre non-compétitif				
<b>Evolution</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Jeudi : 18h45 à 20h15 Samedi : 9h00 à 11h00	Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi 18h45 à 20h15	-
Planification annuelle des entrainements et des compétitions pour la performance sportive				
<b>Performance</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Lundi : 18h45 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 Samedi : 9h00 à 11h00	Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi 18h45 à 20h15	Stade de la Liberté Vendredi 18h00 à 18h45
Pratique loisir des activités / Détente, bien être et santé par l'activité physique régulière				
<b>Bien-être</b>	Piscine Les Ondines Mardi : 20h00 à 21h00 Piscine Liberté Jeudi : 18h45 à 20h15	Place de Bantigny Samedi : 14h00 à 16h30	Stade de la Liberté Mercredi : 18h45 à 20h15 Vendredi 18h45 à 20h15	-