

| Groupes | Natation  | VTT  | Course à Pied  | Trottin'Athlon  |
|---|--|---|---|---|
| Découverte de la discipline / Initiation à la natation | | | | |
| Trottin'athlon | Piscine Les Ondines Mardi : 17h15 à 18h15 | - | - | Gymnase St Bernard Mercredi : 14h00 à 15h30 |
| Apprentissage et perfectionnement des compétences techniques | | | | |
| Avenirs | 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'entrainement pour accéder aux premières compétitions | | | | |
| Espoirs | 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 | | | | |
| Relève | Piscine Les Ondines Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Lundi : 18h45 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 16h30 à 18h30 | 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 <i>(Du 1er Novembre au 30 Avril)</i> |
| Pratique d'une ou plusieurs activités à l'entrainement dans un cadre non-compétitif | | | | |
| Evolution | Piscine Les Ondines Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Vendredi : 16h30 à 18h30 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 | | | | |
| Performance | Piscine Les Ondines Mardi : 18h30 à 20h00 Mercredi : 13h30 à 15h00 Piscine Liberté Lundi : 18h45 à 20h45 Jeudi : 18h45 à 20h15 Vendredi : 16h30 à 18h30 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 <i>(Du 1er Novembre au 30 Avril)</i> |
| Pratique loisir des activités / Détente, bien être et santé par l'activité physique régulière | | | | |
| Bien-être | 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 | - |