

## Horaire des entraînements 2023/2024

JOUR	23.08.23-13.10.23 ET 15.04.24-28.06.24	30.10.23-28.03.24	CATÉGORIE	THÈME	RESPONSABLES
LUNDI	<b>18h15 – 19h15</b> Stade de la Gérine Marly	<b>18h15 – 19h00</b> Stade de la Gérine Marly	Ecoliers C (8 (5H)-9 ans) Ecoliers B (10-11 ans) Ecoliers A (12-13 ans) Cadets (14-17 ans)	École de course, endurance, jeux	Frédéric C. 079 601 86 68 Alain D. 079 518 01 48
	<b>18h15 – 19h30</b> Stade du Mouret avec CSLM pour les coureurs	<b>18h15 – 19h30</b> Stade du Mouret avec CSLM pour les coureurs	Cadets, Juniors, Spécialistes demi-fond	École de course, endurance, petites séries	
	<b>18h00 – 19h45</b> Stade du Mouret	<b>18h00 – 19h45</b> Stade du Mouret	Actifs, Juniors, Compétition	École de course, coordination, séries, techniques	Laurent S. 079 545 01 60
MARDI	<b>19h00 – 20h30</b> Stade Gérine Marly <i>*07.02.23 - 14.11.23*</i> <i>*13.02.24 - 12.11.24*</i>	<b>19h00 – 20h30</b> Salle Marly Cité <i>*21.11.23-06.02.24*</i>	Actifs / Populaires Débutants (adultes)	Endurance, séries Condition physique, coordination & force	Marc S. 079 835 13 03 Damien S. 079 906 77 92
	<i>*pas de pause pendant les vacances scolaires*</i>				
MERCREDI	<b>16h15 – 17h30</b> Stade de la Gérine Marly	<b>16h15 – 17h30</b> Salle de sport Marly Grand-Pré	Écoliers (6 (3H)- 8 ans)	Découverte de l'athlétisme, coordination, jeux	Samuel W. 079 314 22 51 Hervé M. 079 707 15 21
	<b>17h30 – 19h15</b> Stade de la Gérine Marly	<b>17h30 – 19h00</b> Salle de sport Marly Grand-Pré	Écoliers C / U10 (8 (5H)- 9 ans) Écoliers B / U12 (10 - 11 ans)	Technique disciplines phares, , condition physique, jeux	Samuel W. 079 314 22 51 Julien C. 079 209 27 95 John M. 076 512 68 06
JEUDI	<b>18h00 – 20h00</b> Stade de la Gérine Marly	<b>17h30 – 19h00</b> Salle de sport Marly Grand-Pré	Écoliers A / U14 (12-13 ans) Cadets U16, U18 (14-17 ans)	Technique disciplines phares, , condition physique, jeux	Jonathan A. 077 411 83 27 Raphy I. 076 330 38 84
	<b>18h00 – 20h00</b> Stade de la Gérine Marly	<b>18h30 – 20h30</b> Salle de sport Marly Grand-Pré <i>18h30 échauff. ext.</i> <i>19h00 entraîn. en salle</i>	Actifs / Juniors M, U20 Compétitions	Technique, séries, haies, condition physique	Laurent S. 079 545 01 60

\* il n'y a pas d'entraînement "jeunesse" durant les vacances scolaires et les jours fériés

Coach JS et responsable section jeunesse :

Raphy Imobersteg 076 330 38 84

Pour les écoliers B + C, il est vivement conseillé de participer à un, voire deux entraînements par semaine : l'un sous forme de course en forêt, jeux d'endurance et l'autre sous forme de condition physique, de coordination et de technique.

Pour les écoliers A et les cadets, il est vivement conseillé de participer à deux entraînements par semaine afin d'améliorer l'endurance, la condition physique, la coordination et les différents gestes techniques de la course, des haies, des sauts et des lancers de ce magnifique sport de l'Athlétisme.

Pour les juniors et les actifs faisant de la compétition sur la piste : trois entraînements le lundi, le mardi et le jeudi sont vivement conseillés.

Votre président  
Raphaël Imobersteg