

Horaires d'entraînement : saison 2009-2010 (hors vacances scolaires).

Les horaires seront ajustés en octobre pour satisfaire les besoins après une période d'observation

Ils sont définis sous réserves de la disponibilité des installations sportives et seront adaptés occasionnellement en conséquence.

Sont encadrés avec programmes et conseils tous les horaires en **gras** suivis du (des) prénom(s) de la personne qui encadre. Claude BF3 ; Carie, Eric, Clément, Philippe, Sophie L BF5 ; Jean Charles et Clara.

Les séances *en italique* bénéficient d'un programme mais ne seront pas toujours encadrées.

(*) voir les renvois en bas de page



Les horaires indiqués sont ceux de début de séance. Chacun doit arriver suffisamment à l'avance pour être prêt à l'heure.
En natation : douché et au bord du bassin ; à vélo et en course : prêt à partir.

	Adultes et juniors (pour Mi, Ca voir responsables jeunes)	Jeunes (de mini-poussins à juniors)
lundi	Course rdv 18h30 Chartreux (piste réservée 18h30-20h30) Nage 19h45-21h30 Vouldy tout public (2 lignes 5&6)	Course rdv 18h30 Chartreux Ca voir (*) pour Mi
Mardi	Nage 11h45-13h45 Vouldy (2 lignes 5&6) Nage 17h-18h45 Chartreux (ligne 5 en 50m) Nage 20h15-21h30 (lignes 5 & 6 en 50m)	Nage possible 17h Mi, Ca (voir adultes & *1) Nage possible 20h15 Mi, Ca (voir adultes & *1)
Mercredi	Nage, 13h30 à 15h30 possible avec les jeunes si places disponibles (techniques et physio) voir responsables. Lignes 5 à 8 côté grand bain Vélo, course possible avec les jeunes	Nage Chartreux (rendez vous 13h20 maxi) Les horaires détaillés seront peut-être modifiés après la rentrée selon effectifs. <i>JL signifie Jeune loisir (soit mi, ca, ju non compétiteur)</i> - 13h30 - 14h15 Poussins & mini-poussins - 13h30 - 14h30 Pupilles - 14h15 - 15h30 Benjamins, « J L ». - 13h30 - 15h30 Minimes, cadets, juniors compétiteurs. Vélo, course PPG : (change après nage environ 15 mn) - jusqu'à 15h30 Pupilles Poussins & mini-poussins - jusqu'à 17h00 Benjamins et « JL » - jusqu'à 17h30 minimes, cadets, juniors compét.
	Réservés piste (14h30 - 17h30 sauf UNSS) & COSEC 1 (à partir du 21/10/2009) (14h30-17h30) Encadrent le mercredi Carie, Claude, Eric, Philippe, Jean Charles, Sophie L, Clara, Christian	
Jeudi	Nage 19h30-21h Vouldy (1 ligne 6) Regroupement Vélo 14h15 départ gendarmerie Rosières	Nage 19h30-21h Vouldy (1 ligne 6) (Ca, Ju)
Vendredi	Nage 11h45-13h45 Vouldy (2 lignes 5&6) Course + PPG 18h30 Chartreux (ou nature en été) (piste réservée 18h30-20h30) (Claude ou Philippe)	Nage 11h45-13h45 Vouldy possible pour Mi, Ca, Ju) Course + PPG 18h30 Chartreux (Ca, Ju) (*1 Mi)
Samedi	Nage 14h15 -16h45 nageurs confirmés (lignes 7 & 8 en 50) avec les jeunes selon place Nage 17h-19h Chartreux pour tous les adultes	MI, CA, JU 14h15-16h15 (lignes 7& 8 en 50) Chartreux Benjamins 17h00-18h30 Pupilles 17h00 à 17h45/18h00. Poussins & mini poussins 16h50 - 17h30-45
	créneaux encadrés par Carie, Claude, Eric, Philippe, Sophie Permanences au local des Chartreux certains samedis de 15h à 17h (voir avis)	
Dimanche	Vélo : hiver 2 groupes VTT ou route départ 9h45 des Chartreux (ou sur un lieu défini par avance). Départs l'été en fonction des objectifs	Vélo : Hiver départ 9h45 Minimes, cadets Juniors avec adultes (distances adaptées) Départs l'été en fonction des objectifs
	Encadré à tour de rôle selon le lieu de départ et les disponibilités	
Mercredi	Fin de Printemps et été sorties vers 18h30 au lac : trajet vélo possible (minimes et +), nage et course (pique nique). On ne doit pas aller à la Picarde en dehors de l'horaire négocié par le club	

Comprendre : **hiver** = saison froide (fin de l'automne, l'hiver et début du printemps), **été** = saison plus « chaude ».

(*) Pour limiter les inconvénients d'un retardataire sur le groupe les principes suivants seront appliqués :

en nage prendre le programme où en sont les autres, à vélo départ à l'heure indiquée.

(*1) Créneaux autorisés après accord des responsables pour s'adapter à l'emploi du temps scolaire et aux objectifs sportifs.

Catégories : Mini poussins 04-03, poussins 02-01, pupilles 00-99, benjamins 98-97, minimes 96-95, cadets 94-93, juniors 92-91