



Planning des entraînements 2025 – 2026



	EFT 1			EFT 2			EFT 3			EFT 4			EFT Perf			Adultes Compétition			Adultes Loisirs			Adultes Santé			
	Mini-Poussin -Poussin 1			Poussin 2 - Pupille			Benjamin - Minime			Cadet - Junior			Groupe Perf.												
LUNDI				B	17h40 - 18h30	ELSA	B	17h30 - 18h30	GUILLAUME				B	17h30 - 18h30	GUILLAUME										
										B	18h30 - 20h	GUILLAUME	F	19h - 20h	LILIAN	B	18h30 - 20h	GUILLAUME							
																	D	20h10 - 21h15	LILIAN	D	20h10 - 21h15	LILIAN	D	20h10 - 21h15	LILIAN
MARDI							A	18h – 19h	HUGO				A	18h-19h40 (minimes)	HUGO	A	6h30 - 8h	WIL	A	6h30 - 8h	WIL				
							A	19h00-19h30 MINIMES	HUGO	A	19h00 – 20h30	HUGO	A	19h00 – 21h (CAD- JU)	HUGO	A	20h – 21h15	HUGO							
										A	20h-20h30 RENFO ou Natation	HUGO													
MERCREDI	A	10h - 11h	HUGO et WIL	A	10h - 11h	HUGO	E	15h00 – 16h15	HUGO et THOMAS/FA NNY							B	18h15 - 19h30	HUGO	B	18h15 - 19h30	HUGO				
	E	13h15 – 14h00	HUGO AUREORE	E	14h - 15h	HUGO AUREORE				E	16h15 – 17h45	HUGO et Jordane/Ludo	B	16h30 – 18h00 (CAD -JU)	HUGO et Jordane/Ludo										
							B	18h15 - 19h30	HUGO	B	18h15 - 19h30	HUGO	B	18h15 - 19h30	HUGO										
JEUDI										A	6h30 - 8h	HUGO				A	6h30 - 8h	HUGO	A	6h30 - 8h	HUGO				
							A	18h - 19h30	HUGO				A	18h - 19h30	HUGO	A	12h 15– 13h15	Encadrement AB TRI	A	12h15– 13h15	Encadrement AB TRI				
										Chez soi	19h - 20h (HT Visio)	Romain Bobault				A	19h 30– 21h	Encadrement AB TRI (à partir 01/26)							
VENDREDI				A	17h- 18h Pupilles	HUGO																E	20h10 – 21h00	HUGO MARIANNE	
										A	18h – 20h	HUGO	A	18h – 20h	HUGO										
							Chez soi	19h - 20h (HT Visio)	Corentin							Chez soi	19h - 20h (HT Visio)	Corentin	Chez soi	19h - 20h (HT Visio)	Corentin				
SAMEDI	B	10h20 – 11h00	HUGO MYRIAM NOLA MARTIN	B	10h20 – 11h10	HUGO MYRIAM NOLA MARTIN	A	13h15– 14h30	HUGO	A	13h15– 14h30	HUGO	A	13h15– 14h30	HUGO	A	8h – 10h (Longue Distance)	HUGO	A	9h - 10h	HUGO et Ymeine	A	19h – 20h	HUGO MARIANNE	
	A	17h30 – 18h10	HUGO - Mathilde / Margot	B	11h15 – 12h Débutants	HUGO ET Aurore	A	14h45 – 16h10	HUGO ET Solveig / Nolann	A	14h45 – 16h10	HUGO ET Solveig / Nolann	A	14h30 - 16h	HUGO ET Solveig Nolann	A	10h30-12h30	AUTONOMIE (parcours)	B	10h30 - 11h30	HUGO MYRIAM NOLA MARTIN				
				A	18h - 19h	HUGO - Mathilde / Margot	B	16h 15 17h10	HUGO	B	16h 15 17h10	HUGO	B	16h15 – 17h10	HUGO	B	16h15 – 17h10	HUGO	A	17h30 – 18h45	SEBASTIEN G	B	11h15 – 12h00 Débutants	HUGO ET AUREORE	
DIMANCHE										C	9h-12h	Autonomie (parcours)				C	9h-12h	Autonomie (parcours)							
																			C	17h45 - 19h15	SOREN - EMMA-MATHILDE F				
	A - Piscine			B - Stade Léo Lagrange			C - Plan d'eau Villiers			D - Salle USV UA			E - Site des Grands Prés - Vendôme			F - Salle USV Muscu -							NATATION		

**CATEGORIES
et GROUPES**

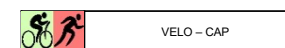
GROUPE EFT1	Mini-Poussins	2019 – 2020
	Poussins 1	2018

GROUPE EFT 2	Poussins 2	2017
	Pupilles	2015- 2016

GROUPE EFT 3	Benjamin(e)s	2013- 2014
	Minimes	2011- 2012

GROUPE EFT 4	Cadet(te)s	2009- 2010
	Juniors	2007- 2008

GROUPE ADULTE S	Loisirs / Compétition / Adultes	2006 et avant
--------------------------------	------------------------------------	------------------



VELO – CAP



VELO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



CAP