

PLANNING 2025/2026

		Catégorie	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JEUNES	Baby Athlé	BA						9h15-10h15 Raphaël	
	Eveil Athlétique	EA			14h-15h30 Didier / Farid				
	Poussins	PO			15h30-17h00 Anne/Didier/Mattéo			10h30-12h Raphaël P.	
	Benjamins	BE-MI	17h45-19h45	18h30-20h15 Raphael S. 1/2 fond	14h-16h Malcom / Anne / Léna	18h30-20h15 1/2 fond Cadets + Minimes confirmés	17h45-19h45 Cours de base Mattéo / Malcom/Nicolas/Laurent/Moïse/Laurent		
	Minimes		Minimes Compétitions Léna/ Malcom						
PERFORMANCE	Cadets &+	Sprint		18h30-20h00 Léandre (Sesquière)	18h30-20h00 Léandre (Sesquière)		18h30-20h30 Léandre (L'Union)		
		Sauts		18h30-20h00 Moïse	18h00-20h00 Moïse (L'Union)	18h00-20h00 Moïse (Muscu)	18h30-20h30 Moïse (L'Union)	10h-00-13h00 Moïse (Fronton en hiver)	
		1/2 Fond	18h30-20h30 François	18h30-20h30 François / Raphaël S.		18h30-20h30 François / Raphaël S.	18h30-20h30 François / Raphaël S.		
		Sprint Haies Sauts	18h30-20h30 Nicolas	18h-19h30 (Débutant & non compétition) 19h-21h (Compétition) Nicolas		18h30-20h30 Nicolas	18h30-20h30 Nicolas		10h30-12h Nicolas
FORME / SANTE	Adultes	Running			19h00-20h30 Yannick		19h00-20h30 Yannick		10h-12h Yannick
		Trail		18h45-20h30 Yann B.				10h-11h30 Préparation Physique Générale	
		Athlé-Fit							9h30-10h30 Line
		Marche Nordique	18h30-20h00 Jean-Jacques			18h30-20h00 Jean-Jaccques			

Horaires et lieux d'entraînements 2025/2026

Site du TOAC Athlétisme : www.toacathletisme.fr

Entraîneurs	Horaires		Lieux
STANIS Léandre Sprint, Sauts, Lancer, Haies Pour les 16 ans et + Tél : 06.61.34.31.66 leandre.stanis97@gmail.com	Mardi 18h00 - 20h30 Mercredi 18h00 - 20h30	Sprint	Sesquiere (Toulouse)
	Vendredi 18h00 - 20h30	Sprint	Stade George Beyney (L'Union)
BAILLES Nicolas Sprint, Sauts, Haies Pour les 14 ans et + Tél: 06.24.55.53.14 nbailles@gmail.com	Lundi 18h30 - 20H30	Musculation	Stade George Beyney (L'Union)
	Créneau 1: Mardi 18H00 - 19H30	Sprint	
	Créneau 2 : Mardi 19H00 - 21H00		
	Jeudi 18h30 - 20H30	Sprint	
	Vendredi 18H30 - 20H30	Aérobic / PPG	
	Dimanche 11h00 - 13H00	Sprint	
JUSTEAU Manon BAILLES Nicolas Ecole d'Athlétisme Pour les enfants entre 2011 et 2019 Tél: 07.88.39.68.75 ecoleathletoac@gmail.com	Groupe EA-PO (2015 - 2019) Samedi 10h30 - 12H00 Groupe BE-MI (2011 - 2014) Mercredi 16h15 – 18h00 Samedi 10h30 - 12H00		Sesquiere (Toulouse)
FRUGER Yann Fond & ½ Fond (adultes) Tél: 06.18.01.38.65 frugeryannolivier@gmail.com	Mercredi 18h00 - 20h00		Sesquiere (Toulouse)

Président	Trésorier	Secrétaire
Mr BAILLES Nicolas nicolas.bailles@airbus.com Tél. 06 24 55 53 14	Mr NENY Jérôme jerome.neny@airbus.com Tél. 06 35 88 26 73	Mme JUSTEAU Manon manon.justeau@gmail.com Tél. 07 88 39 68 75



HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

SAISON 2025 / 2026

DISCIPLINES ET CATEGORIES	HORAIRES	ENTRAINEURS	LIEUX
Ecole d'Athlétisme (EA) groupe 1	mercredi 13h45 à 15h15	Océane	Halle Jean Tissonnières
Ecole d'Athlétisme (EA) groupe 2	mercredi 15h15 à 16h45	Océane	Halle Jean Tissonnières
Poussins groupe 1	lundi 17h à 18h30	Océane	Halle Jean Tissonnières
Poussins groupe 2	mercredi 17h à 18h30	Océane	Halle Jean Tissonnières
Benjamins	lundi 18h30 à 20h mercredi 18h30 à 20h	Océane	Halle Jean Tissonnières
Minimes	mercredi 18h30 à 20h	Océane	Halle Jean Tissonnières
	vendredi 18h à 20h	Alexandre Boutic	Halle Jean Tissonnières
Sprint (à partir de cadets jusqu'aux masters)	lundi 18h15 à 20h00 jeudi 18h15 à 20h00	Frédéric Gardes	stade du lycée (en cas de pluie Halle Tissonnières)
Demi-fond (à partir de minimes 2 ^{ème} année jusqu'aux masters)	mercredi 18h30 à 20h	Andreas Rook	stade du lycée (en cas de pluie Halle Tissonnières)
Perche (à partir de minimes jusqu'aux masters)	mardi 18h à 20h mercredi 18h à 20h jeudi 18h à 20h vendredi 18h à 20h samedi 10h à 12h	Ali Ziouani Jean-François Crespy	Halle Jean Tissonnières
Saut en hauteur (à partir de benjamins)	mardi 18h à 20h samedi 10h à 12h	Christian Garnier	Halle Jean Tissonnières
Saut en hauteur (à partir de cadets jusqu'aux masters)	samedi à partir de 12h (avec les athlètes de l'UCA)	Moïse	Halle Jean Tissonnières / stade de L'Union
Lancers compétition (à partir de minimes)	lundi de 18h45 à 20h30 jeudi de 18h45 à 20h30	Alexandre Boutic	Halle Jean Tissonnières et stade Matabiau
Piste et remise en forme (à partir de séniors)	lundi 18h45 à 20h	Nicolas Feyt	Halle Jean Tissonnières (en cas de pluie Halle Tissonnières)

A partir de benjamins, une licence vous donne la possibilité de vous entrainer plusieurs fois dans la semaine sans surcoût

catégories	années de naissance
EA (école d'athlétisme)	2017 2018 2019
Poussins	2015 2016
Benjamins	2013 2014
Minimes	2011 2012
Cadets	2009 2010
Juniors	2007 2008
Espoirs	2004 2005 2006
Séniors	1992 à 2003
Masters	1991 et avant