

# PLANNING ENTRAÎNEMENTS USAA

## SAISON 2025/2026

|                         | LUNDI           |   | MARDI       |                                  | MERCREDI      | JEUDI                                   |                                   | VENDREDI    |   |                                | SAMEDI                               | DIMANCHE   |                                  |
|-------------------------|-----------------|---|-------------|----------------------------------|---------------|---|-----------------------------------|-------------|---|--------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| CATEGORIES              | PISTE & LANCERS | RUNNING                                 | RUNNING     | MARCHE                           | PISTE         | RUNNING                                 |                                   | PISTE       | RUNNING   | MARCHE                         | PISTE                                | RUNNING  | MARCHE                           |
| Adultes                 |                 | 18h15 - 19h15<br><br>Coureurs confirmés |             | Marche Nordique<br>18h15 - 19h45 |               | 18h15 - 19h15<br><br>Coureurs confirmés | 18h30 - 20h<br><br>Sortie running |             | 17h<br><br>Sortie running<br><br>Durée 45min à 02h selon les présents | Marche Nordique<br>18h30 - 20h |                                      | 09h30 environ<br><br>Sortie running<br><br>(heure exacte confirmée par mail) | Marche Nordique<br>09h30 - 11h30 |
| Seniors                 |                 |   | 19h - 20h30 |                                  |               |   |                                   |             |   |                                |                                      |  |                                  |
| U23 / Espoirs           | 19h - 21h       |   |             |                                  | 19h - 21h     |   |                                   |             |   | 19h - 21h                      | Durée 45min à 02h selon les présents |  | Marche Athlétique<br>18h - 19h30 |
| U20 / Juniors           |                 |   |             |                                  |               |   |                                   |             |   |                                |                                      |  |                                  |
| U18 / Cadets            |                 |   |             |                                  |               |   |                                   |             |   |                                |                                      |  |                                  |
| U16 / Minimes           |                 |   |             |                                  |               |   |                                   |             |   |                                |                                      |  |                                  |
| U14 / Benjamins         |                 |   |             |                                  | 18h - 19h30   |   |                                   | 18h30 - 20h |   |                                |                                      |  |                                  |
| U12 / Poussins          |                 |   |             |                                  | 17h00 - 18h30 |   |                                   |             |   |                                | 09h30 - 11h                          |  |                                  |
| Éveil Athlétique 3      |                 |   |             |                                  |               |   |                                   |             |   |                                |                                      |  |                                  |
| Éveil Athlétique 1 et 2 |                 |   |             |                                  | 15h - 16h30   |   |                                   |             |   |                                | 11h - 12h30                          |  |                                  |
| Baby Athlé              |                 |   |             |                                  |               |   |                                   |             |   |                                |                                      |  |                                  |