



## PLANNING ENTRAINEMENTS USAA

### SAISON 2026/2027

| CATEGORIES                                        | Né en ...          | CRENEAUX                                                                                    |
|---------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adultes                                           | 1992 et avant      | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés                                             |
|                                                   |                    | MARDI 19h00 - 20h30: Running fractionné sur piste                                           |
|                                                   |                    | JEUDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés                                             |
|                                                   |                    | JEUDI 18h30 - 20h00: Sortie running hors stade                                              |
|                                                   |                    | VENDREDI 17h00: Sortie running hors stade (durée 45min à 02h selon les présents)            |
|                                                   |                    | DIMANCHE 09h30: Sortie running hors stade (Heure exacte envoyée par mail en fin de semaine) |
| Seniors                                           | 1993 à 2004        | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés                                             |
|                                                   |                    | MARDI 19h00 - 20h30: Running fractionné sur piste                                           |
| U23 / Espoirs                                     | 2005 à 2007        | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés                                             |
|                                                   |                    | MERCREDI 19h00 - 20h30 Stade                                                                |
| U20 / Juniors                                     | 2008 / 2009        | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés (sur invitation)                            |
|                                                   |                    | MERCREDI 19h00 - 20h30 Stade *                                                              |
| U18 / Cadets                                      | 2010 / 2011        | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés (sur invitation)                            |
|                                                   |                    | MERCREDI 19h00 - 20h30 Stade *                                                              |
| U16 / Minimes                                     | 2012 / 2013        | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés (sur invitation)                            |
|                                                   |                    | MERCREDI 19h00 - 20h30 Stade *                                                              |
| U14 / Benjamins                                   | 2014 / 2015        | LUNDI 18h15 - 19h15: Running coureurs confirmés (sur invitation)                            |
|                                                   |                    | MERCREDI 18h00 - 19h30 Stade                                                                |
|                                                   |                    | VENDREDI 18h30 - 20h00 Stade                                                                |
| U12 / Poussins<br>+<br>Eveils Athlétiques 3       | 2016 / 2017 / 2018 | MERCREDI 16h45 - 18h15                                                                      |
|                                                   |                    | SAMEDI                                                                                      |
|                                                   |                    | Eté (jusqu'au 31/10/26): 10h00 - 11h30                                                      |
|                                                   |                    | Hiver (jusqu'au 01/03/27): 09h30 - 11h00                                                    |
| Éveils Athlétiques 1<br>+<br>Eveils Athlétiques 2 | 2019 / 2020        | MERCREDI 15h00 - 16h30                                                                      |
|                                                   |                    | SAMEDI                                                                                      |
|                                                   |                    | Eté (jusqu'au 31/10/26): 10h00 - 11h30                                                      |
|                                                   |                    | Hiver (jusqu'au 01/03/27): 11h00 - 12h00                                                    |
| Baby Athlé                                        | 2021 / 2022        | MERCREDI 15h00 - 16h00                                                                      |
|                                                   |                    | SAMEDI                                                                                      |
|                                                   |                    | Eté (jusqu'au 31/10/26): 10h00 - 11h30                                                      |
|                                                   |                    | Hiver (jusqu'au 01/03/27): 11h00 - 12h00                                                    |

\* Pour les catégories Minimes, Cadets et Juniors, un 2ème créneau stade est envisagé, en attente de confirmation

## DISCIPLINES SUPPLEMENTAIRES

### MARCHE ATHLETIQUE

| CATEGORIES                          | CRENEAUX                      |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| Adultes<br>+<br>Ados sur invitation | VENDREDI 18h00 - 19h30: Piste |

### MARCHE NORDIQUE

| CATEGORIES | CRENEAUX                           |
|------------|------------------------------------|
| Adultes    | MARDI 18h15 - 19h45: Hors Stade    |
|            | VENDREDI 18h30 - 20h00: Hors Stade |
|            | DIMANCHE 09h30 - 11h30: Hors Stade |