

## GROUPE TEEN'S 2 : CADETS - JUNIORS

CADETS = enfants nés en 2011/2010

JUNIORS = enfants nés en 2009/2008

| 1er Semestre |                            |                             |                     |                            |                           |                                              |          |
|--------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|----------|
|              | Lundi                      | Mardi                       | Mercredi            | Jeudi                      | Vendredi                  | Samedi                                       | Dimanche |
| Natation     | *19h45 – 21h<br>à Atlantis |                             |                     | *19h45 – 21h<br>à Atlantis |                           | *9h15 - 11h                                  |          |
| Vélo         |                            |                             | 14h – 16h           |                            |                           | 14h – 17h<br>Castelviel,<br>circuit ou autre |          |
| CAP          |                            | 18h15 – 19h45<br>au Stadium | au circuit ou autre | 18h15-19h30<br>à Atlantis  | 17h30-18h45<br>à Atlantis |                                              |          |

## 2nd Semestre ( à partir du 1<sup>er</sup> Mars 2027)

|          | Lundi                      | Mardi                       | Mercredi            | Jeudi                      | Vendredi                  | Samedi                                       | Dimanche |
|----------|----------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|----------|
| Natation | *18h45 – 20h<br>à Atlantis |                             |                     | *18h45 – 20h<br>à Atlantis |                           | *9h - 11h                                    |          |
| Vélo     |                            |                             | 14h – 16h           |                            |                           | 14h – 17h<br>Castelviel,<br>circuit ou autre |          |
| CAP      |                            | 18h15 – 19h45<br>au Stadium | au circuit ou autre | 17h30-18h30<br>à Atlantis  | 17h30-18h45<br>à Atlantis |                                              |          |

\* le créneau natation affiché correspond au créneau **dans l'eau**. RDV 10 minutes avant le créneau, à l'entrée de la piscine pour se changer aux vestiaires.

## PREMIERS ENTRAÎNEMENTS

\* **Mardi 8 Septembre à 18h15 au Stadium (RDV à la buvette derrière les tribunes de gauche)**

Petite réunion de bienvenue suivie de l'entraînement de 18h15 à 19h45.

Prévoir des affaires de course à pied.

\* **Jeudi 17 Septembre à 19H45 à la piscine ATLANTIS (TEST NATATION)**

21H10 : vous pouvez récupérer vos enfants devant la piscine.

**Réunion de rentrée le mercredi 30 septembre à 19h00 à la Maison des Sports (OMEPS)**

| MATÉRIEL nécessaire à l'année pour les Teen's de Benjamin à Junior                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Natation                                                                                                                                                                                                                               | Vélo                                                                                                                                                                                                                                                            | Course à pied                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Maillot de bain</li> <li>Lunettes de natation</li> <li>Bonnet de bain</li> <li>Serviette de bain ou poncho</li> <li>Matériel de nage (Pull buoy, palmes, plaquettes adaptées, tuba.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vélo de ROUTE et VTT (pour certaines séances) en bon état (freins, transmission, etc.)</li> <li>Casque de vélo</li> <li>Pédale automatique + chaussures de vélo ou pédales avec coque + chaussures de course.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaussures de course à pied (éventuellement avec lacets élastiques pour le travail de transition)</li> <li>Casquette</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Gourde + boisson isotonique</li> <li>Nutrition (barres énergétiques, gels, pâtes de fruits...)</li> </ul>                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |