

SAISON 2009 - PROGRAMME ECOLE DE TRIATHLON

TRIMESTRE 1			
	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
ACTIVITES	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Run and Bike mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Run and Bike mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Run and Bike mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30
STAGES	AUCUN		
COMPETS	AUCUNE		
NOTES	<i>Pas d'entraînement pendant les vacances: Toussaint et Noël.</i>		
TRIMESTRE 2			
	JANVIER	FEVRIER	MARS
ACTIVITES	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Vélo de route* mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Vélo de route mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Vélo + Course mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30
STAGES	AUCUN	Du 23 au 27 février au CREPS de Boivre (86) Toutes catégories	AUCUN
COMPETS	Dimanche 18 janvier à Poitiers (piscine) Interclubs natation, toutes catégories.	AUCUNE	Samedi 14 mars à Cognac (CLASS TRI) Dimanche 29 mars à Parthenay (Duathlon)
NOTES	*Vélo de route, départ du Stade Bouffénié	<i>Pas d'entraînement pendant les vacances: Hiver.</i>	



SAISON 2009 - PROGRAMME ECOLE DE TRIATHLON

	TRIMESTRE 3		
	AVRIL	MAI	JUIN
ACTIVITES	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Vélo + Course mercredi de 15h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Aquathlon mercredi de 16h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Aquathlon mercredi de 16h00 à 17h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Course à pied mercredi de 17h30 à 18h30 Vélo samedi de 14h00 à 16h30	<u>Poussins/Pupilles:</u> Natation mercredi de 11h00 à 12h00 Aquathlon mercredi de 17h00 à 18h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Benjamins/Minimes/Cadettes/Juniors filles:</u> Natation mardi de 20h00 à 21h00 Aquathlon mercredi de 17h00 à 18h00 Vélodrome samedi de 10h30 à 12h00 <u>Cadets et Juniors:</u> Natation mercredi de 12h00 à 13h00 Aquathlon mercredi de 17h00 à 18h00 Vélo samedi de 14h00 à 16h30
STAGES	AUCUN		
COMPETS	Dimanche 12 avril Championnat de France Duathlon à Châteauroux (36) Samedi 18 avril à ??? (Vélo/VTT)	Samedi/Dimanche 2/3 mai à Saintes Tri Qualification Championnat de France St Cyr, Châtelleraut, Fouras Triathlon	Dimanche 14 juin La Rochelle Triathlon Dimanche 21 juin Montendre Triathlon
NOTES	<i>Pas d'entraînement pendant les vacances: Pâques.</i>		
	TRIMESTRE 4		
	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
ACTIVITES	<u>Poussins à Juniors:</u> Aquathlon mercredi de 17h00 à 18h00	<i>Trêve estivale</i>	<i>Reprise saison 2010</i>
STAGES	Du 6 au 10 juillet au CREPS de Boivre (86) Toutes catégories	AUCUN	AUCUN
COMPETS	Dimanche 26 juillet à Parthenay Triathlon	Coupe de France des Ligues le 22 août Sélection Régionale Min Cad et Ju. Triathlon de Cognac le 30 août	Royan le 13 septembre Triathlon
NOTES	AUCUNE		