HORAIRES ENTRAINEMENT ACGV

Horaires des groupes	Lieu entraînement	Entraîneurs	Objectif et contenu des séances
Ecole Athlé à partir de 7 ans **EA/ Po** **Ecole Athlé classe intemédiaire à partir de 12 ans** **Be/ Min** **Mercredi 18h à 19h15**	Stade de l'avenir. Gymnase de Gondreville (période hivernale)	Philippe RINALDI diplômé FFA Laurent SIATKA diplômé FFA Pascal VOISARD diplômé FFA	Découverte de l'Athlétisme sous forme de jeu. Compétitions en groupe et individuel. Approche multidisciplinaires Apprendre à s'entraîner, apprentissage des bases athlétiques. Compétitions en groupe et individuel Approche multidisciplinaires vers orientés (catégorie minine)
Sprint à partir de 15 ans **A partir de cadet à master** **Mardi ou Jeudi 18h30 à 20h** **Mercredi 18h30 à 20h**	Stade Valcourt Toul ou Stade de l'avenir Gymnase de Gondreville (période hivernale)	Pierre Henry MICHEL diplômé FFA Bernard HOUOT diplômé FFA Philippe RINALDI diplômé FFA Matthieu VANNIERE diplômé FFA (spé Haies)	Apprentissage des techniques de sprint Préparation aux compétitions des épreuves de sprint : 60m, 100m, 200m, 400m 100m Haies, 110m Haies, 400m Haies
Lancer / Sauts / Spé Haies **Lundi 19h à 20h15** **Jeudi 18h30 à 20h**	Stade Valcourt Toul Stade de l'avenir	Matthieu VANNIERE diplômé FFA (lundi) Philippe RINALDI diplômé FFA (jeudi)	Apprentissage des techniques de lancers, sauts et spécifique haies Préparation aux compétitions lancer de marteau, poids, disque, javelot Préparation aux compétitions sauts longueur, hauteur, triple saut
Marche Athlétique **A partir de cadet à master** **Mercredi 18h30 à 20h/ Jeudi 18h30 à 20h**	Stade Valcourt Toul Stade de l'avenir	Bernard HOUOT diplômé FFA Pierre Henry MICHEL diplômé FFA Pierrine PERRARD	Apprentissage des techniques de marche athlétique Préparation aux compétitions des épreuves de marche athlétique sur piste et route
Demi Fond/ Fond/ Entraînement CAP Tri jeune et XS et S **A partir de cadet à master** **Mardi ou Jeudi 18h30 à 20h** **Mercredi 18h30 à 20h** **Dimanche matin 10h canal Toul**	Stade de l'avenir Gymnase de Gondreville (période hivernale) Stade Valcourt Toul ou Stade de l'avenir	Bernard HOUOT diplômé FFA Pascal VOISARD diplômé FFA Christian VILLEMIN	Apprentissage des techniques de course demi fond PPG/ PPO/ PPS Préparation aux compétitions du 800m au 10000m piste Préparation aux compétitions route du 5 kms au marathon Préparation aux compétitions cross (en saison, entraînement dimanche matin spé)
Fond/ HS/ Entraînement CAP Triathlon à partir de M **Mardi 18h30 à 20h** **Jeudi 18h30 à 20h**	Stade de l'avenir (ou canal)	Pascal VOISARD diplômé FFA (mardi) Alexandre FLORIMOND (jeudi)	Apprentissage des techniques de course de fond Préparation aux compétitions route du 5 kms au marathon Préparation aux épreuves de course à pied Triathlon à partir du format M
Marche Nordique **Samedi matin à partir de 9h30**	En nature, forêt, chemins et sentiers environnants	Marie Annick OLIVIER diplômée FFA	Apprentissage des techniques de marche nordique Pour tous ceux qui veulent améliorer leur condition physique en douceur s'oxygénérer dans une ambiance conviviale et familiale
Sport loisir Santé bien être **Mercredi 18h30 à 20h**	Stade de l'avenir	Michael MASSINI diplômé FFA Laurence CHRETIEN diplômée FFA Laurent BEGLE diplômé FFA	Entraînement accessible à tous et toutes. Point d'entrée idéal pour découvrir le club et les bienfaits de la course à pied Entraînement varié : côte, court, long, cross… Tous niveaux du débutant au confirmé
Trail **Sur demande**	En nature, forêt, voir avec le coach	Laurent BEGLE diplômé FFA Laurence CHRETIEN diplômée FFA	Initiation, découverte de la discipline Apprentissage des techniques de trail