

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT DU 01/10/2025 AU 18/03/2026

Stade de Jambes (Centre Adeps) - Allée du Stade, 3 - 5100 Jambes

Salle de Malonne - Route de Navinne - 5020 Malonne

	Mercredi	Vendredi	Samedi
Benjamins (2017 - 2018)			
Jeux et découvertes **	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 1 (2016)			
Multi-techniques **	15h - 16h30		9h30 - 11h
Pupilles 2 (2015)			
Multi-techniques **	16h30 - 18h		11h - 12h30
Minimes (2013 - 2014)			
Multi-techniques **	16h30 - 18h		11h - 12h30
Demi-fond	16h30 - 18h		10h - 11h30
Teams (A partir de 2012)			
Sprint (Michel)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Sprint (Serge)	18h - 20h	18h - 20h	14h - 16h30
Demi-fond (Cadets)	16h30 - 18h	18h - 20h	10h - 11h30
Demi-fond (A partir de scolaires)	18h - 20h	18h - 20h	10h - 11h30
Haies	18h - 20h		12h30 - 14h30
Hauteur	18h - 20h		12h30 - 14h30
Longueur	18h - 20h		12h30 - 14h30
Perche	18h - 20h		12h30 - 14h30
Lancers lourds *	18h - 20h		14h - 16h
Epreuves combinées		18h - 20h	
* Ajustable en fonction des contraintes de l'entraîneur.			
** Retour à Malonne le 15/10/2025 pour ces groupes.			

Team Trail (A partir de 18 ans)

Mardi

20h - 21h30

Le lieu d'entraînement est précisé chaque semaine par l'entraîneur. Pour les modalités d'inscription, prendre contact avec Eric Stapelle (eric@captrail.com).