

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS
RCN VALLET 2025-2026**

| ATHLETISME PISTE COMPÉTITION | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|---|-----------------|
| | Discipline | Catégories | Entraîneur Référent | Aides initiateur/ Entraîneurs Adjoints | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Filière découverte | Athlétisme | Eveil athlé / Poussin | Mylan.J / Jeanne.D | Assisté des MI2 et CA+ | | | 16h - 17h30 | | | | |
| Filière compétition jeunes | Athlétisme | Benjamins - Minimes 1 | Antoine.R | Céline.C / Patrick. / Charles.R | | | 16h - 17h30 | | 17h30 - 19h | | |
| Filière compétition spécialité | Demi-fond | Minimes 2 - Cadets | Johan.L | Patrick.M. | 19h - 20h30 | | 17h30-19h | | 19h - 20h30 | | |
| | Sprint/Haies - Lancers - Sauts | Minimes 2 - Cadets | Céline.C | Antoine.R/Patrick.M | 19h - 20h30 Lancers - Sprint | | 17h30 - 19h30 Sauts - Sprint | | 19h - 20h30 Sauts - Haies | | |
| ATHLETISME RUNNING | | | | | | | | | | | |
| Running | | | | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| | | | | | | | 19h - 20h30 | | 19h - 20h30 | | |
| | | | | | | | Johan | | | | |
| ATHLETISME SANTÉ LOISIR | | | | | | | | | | | |
| Marche nordique - Allure loisir | | | | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| | | | | | | 18h45 - 20h15 | | | | 9h - 10h30 | |
| | | | | | | Elie | | | | Bénévoles et séance commune avec Vertou | |
| ATHLÉ SANTÉ LOISIR | | | | | | | | | | | |
| Marche nordique - Allure douce | | | | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| | | | | | 14h - 15h30 | 9h30 - 11h | | 11h30 - 13h | 14h - 15h30 | | |
| | | | | | Elie | Nicolas | | Nicolas | Elie | | |
| | | | | | Secteur Saint-Julien | Secteur St-Sébastien Ste-Luce sur Loire | | Secteur Saint-Sébastien | Secteur Vertou | | |

Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre. Merci pour votre compréhension

è Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN

è Marche nordique : Lieux d'entraînement sur le site internet du RCN : www.rcnantais.fr ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires