



## Entraînements Athlétisme à Mayenne Saison 2026 – 2027



CA MAYENNAIS ATHLETISME

### Baby Athlé - Enfants nés de 2021 à 2022 (à partir de 4 ans) – UFOLEP

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou salle 1er étage bâtiment chrono si mauvais temps)

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| Samedi 9h45 à 10h30 | Enfants nés en 2021 – 2022 |
|---------------------|----------------------------|

### Ecole d'Athlétisme - Enfants nés de 2016 à 2020 – UFOLEP

Les séances ont lieu au Parc des Sports - Une ou deux séances

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| Mercredi 14h00 à 15h15 | Enfants nés de 2016 à 2020 |
|------------------------|----------------------------|

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| Samedi 14h00 à 15h15 | Enfants nés de 2016 à 2020 |
|----------------------|----------------------------|

### Entraînement Athlétisme - FFA

Les séances ont lieu au Parc des Sports (ou Complexe Jules Ferry) - Autres séances possibles selon les entraîneurs

|                     |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| Mardi 18h00 à 19h30 | Perche filles - A partir de U14 (né en 2015 et avant) |
|---------------------|-------------------------------------------------------|

|                     |                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardi 20h00 à 21h30 | Athlé Fit Adulte : renforcement musculaire et musculation<br>(Salle Jules Ferry ou Stade) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                            |
|------------------------|--------------------------------------------|
| Mercredi 15h30 à 17h00 | U14 (né en 2014/2015) – Toutes disciplines |
|------------------------|--------------------------------------------|

|                        |                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Mercredi 18h00 à 19h30 | U16 et + (né en 2013 et avant) – Sprint, haies, sauts, lancers |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|

|                        |                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------|
| Mercredi 18h30 à 20h00 | Demi-fond – A partir de U14 (né en 2015 et avant) |
|------------------------|---------------------------------------------------|

|                        |                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Vendredi 20h00 à 21h30 | Demi-fond – A partir de U16 (né en 2013 et avant) – préparation physique |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vendredi 20h00 à 21h30 | A partir de U16 (né en 2013 et avant)<br>Préparation physique pour les courses, sauts, lancers |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------|
| Samedi 10h30 à 12h00 | Saut à la perche – A partir de U14 (né en 2015 et avant) |
|----------------------|----------------------------------------------------------|

|                      |                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|
| Samedi 10h30 à 12h00 | Marche athlétique – A partir de U14 (né en 2015 et avant) |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|

|                      |                                            |
|----------------------|--------------------------------------------|
| Samedi 10h30 à 12h00 | Toutes disciplines – U14 (né en 2014/2015) |
|----------------------|--------------------------------------------|

|                      |                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| Samedi 15h30 à 17h00 | U16 et + (né en 2013 et avant) – Sprint, haies, sauts, lancers |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|

|                      |                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|
| Samedi 15h30 à 17h00 | Demi-fond – A partir de U14 (né en 2015 et avant) |
|----------------------|---------------------------------------------------|

|                        |                                             |
|------------------------|---------------------------------------------|
| Dimanche 10h30 à 12h00 | A partir des Minimes (nés en 2012 et avant) |
|------------------------|---------------------------------------------|

|  |                                             |
|--|---------------------------------------------|
|  | Aérobic - sprint – lancer – musculation/PPG |
|--|---------------------------------------------|