

Entraînements jeunes

Benjamins, minimes, cadets seulement

12 ans minimum au 31 décembre 2026

Années de naissance 2009 - 2014



Préalable impératif : **savoir nager sans bouée et rouler à vélo**



Natation à partir du samedi 13 septembre 2025

Où ? A la piscine du Chesnay-Rocquencourt (7 rue Pottier)

Quand ? les **samedis** (hors vacances scolaires) de 18h à 18h45

Equipement ? Maillot (bermuda interdit), bonnet (obligatoire), lunettes de nage



Vélo et Course à pied combinés à partir du samedi 13 septembre 2025

Lieu de rendez-vous ? Piscine du Chesnay-Rocquencourt (7 rue Pottier)

Où ? Itinéraires adaptés sans circulation automobile en forêt etc.

Quand ? les **samedis** (hors vacances scolaires) de 15h00 à 16h30. Les horaires et la durée pourront varier selon la période de l'année, la météo et le niveau des participants. Il faut au minimum 2 participants pour déplacer l'entraîneur.

Equipement ?

- Vélo (VTT ou équivalent recommandé) en bon état et avec **lumières, casque à coque rigide (obligatoire), gants, lunettes**
- Bonnes chaussures de running

Possibilité de faire une séance d'essai par discipline en septembre avant d'adhérer au club.

Hormis ces séances d'essai, aucun entraînement avant inscription complète et le paiement de la cotisation.