

Entraînements jeunes

A partir de benjamins, minimes, cadets seulement

Nés avant le 31 décembre 2015



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



Natation à partir du mercredi 9 septembre 2026

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

Quand ? les **mercredis** (hors vacances scolaires) de **13h30 à 14h30**

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



Vélo et Course à pied combinés à partir du samedi 12 septembre 2026

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 **15h30 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.

Équipement ?

- 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.