

Créneaux / Groupes	J4 / J5 = Sébastien Mièze	
Lundi	Natation	18h à 20h
	SPORTICA	Guillaume H
Mardi	Course à pied	18h30 à 20h
	CLUB ou PISTE	Guillaume H
Mercredi	Natation / Muscu ou Vélo	14h à 18h
	SPORTICA	Guillaume H - Myriam V
Jeudi		
Vendredi	Natation	18h à 20h
	SPORTICA	Dorothée G
Samedi	Natation / Course à Pied	9h à 12h
	Municipale / Club	Guillaume H
Dimanche	Vélo / Natation créneau famille licenciés	10h à 12h / 17h à 18h30
	CLUB / MUNICIPALE	? / BNSSA JEUNES
Infos groupes	<p align="center"><b>COMPETITION / PERFORMANCE</b></p> <p>Le groupe des jeunes 4 est la dernière étape avant le passage chez les adultes. Il s'entraîne 1 à 2 fois par jour, sait faire preuve d'autonomie et se doit de montrer l'exemple que ce soit dans le comportement et l'investissement. Concernant le groupe des J5 il sera effectué pour des préparations particulières, l'accès à des stages, des regroupements. Une réunion d'information/ échange sera annoncée. <i>Votre référent est Sébastien Mièze.</i></p>	
Objectifs (Comportements, Compétitions, Groupe)	<p>Préparation des échéances Régionales, Nationales, Internationales. Préparation des class tri. Préparation des cross scolaire. Développement des stratégies de course. Respect de soi et des autres (Athlètes, Encadrants, Arbitres, Parents). Participer à la bonne entente et cohésion du groupe.</p>	

Les nouveaux J4 (ancien J3) commenceront sur le même planning sauf le Dimanche. Des adaptations seront faites au cas par cas.

**Pensez à prévoir :**

**Natation**

- un jeton pour le casier
- une paire de lunette
- un maillot de bain
- une grande serviette

**Vélo**

- le vélo réglé, en bon état et bonne taille
- le casque ajusté à la tête de votre enfant
- une tenue de vélo (cuissard long ou court, veste avec poches)
- protections adaptées en fonction de la météo (gants, Kway, lunette, crème solaire indice 50 ! :) ...)
- affaires de réparation (idéalement sacoche avec chambre à air, démonte pneu, mini pompe)

**Cap**

- short ou collant long, veste pluie si besoin
- chaussures de course à pied en bon état ( idéalement rotation sur deux paires d'entraînement / une paire de compétition qui fera 1 à 2 saisons)