



## Organisation et horaires groupe running 2024-2025

Groupes	Running compétition niveau 1 piste cross route	Running compétition niveau 2 route cross piste	Running & nature niveau 2, 3 et 4 Course, loisir et débutants	Trail niveau 2 et 3 Course et loisir	Trail niveau 3 & 4 loisir, course et débutants
<b>Niveau requis du groupe</b>	VMA 17,5 et + ou moins de 40' sur 10km ou 1h29' sur semi 4 à 6 séances semaine	VMA 15 et + ou moins de 48' sur 10km ou 1h50' sur semi 3 à 4 séances semaine	Tous niveaux 2 à 3 séances semaine	VMA 15 et + ou moins de 48' sur 10km ou 1h50' sur semi 3 à 4 séances semaine	VMA - de 15 2 à 3 séances semaine
<b>Objectif du groupe</b>	Participation cross, piste, championnats et interclubs obligatoire si besoin	Participation route et cross, championnats et interclubs obligatoire si besoin	Participation courses ou pas	Participation trail	Participation trail ou pas
Lundi		18h45-20h15	9h30-11h00 18h30 -20h00		19h00-20h30
Mardi	18h30-20h00		18h30-20h00 19h30 -21h00	19h00-20h30	
Mercredi		18h45-20h15	9h30-11h00 17h15-18h30 18h30 -20h00		19h00-20h30
Jeudi	18h30-20h00		18h30-20h00 19h30 -21h00	19h00-20h30	
Vendredi			18h30-20h00	18h30-20h00	18h30-20h00
Samedi	Heure rdv à préciser	Heure rdv à préciser	9h30 - 11h00		
Dimanche	Heure rdv à préciser			Heure rdv à préciser	Heure rdv à préciser
Entraîneurs Animateurs	Mohamed	Jean-Gabriel Guillaume	Cyril Eric Roman Elliot Axelle Josiane Thierry	Jean-Luc Michael Roman	Ricou Nicolas Sébastien