

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS  
RCN NANTES 2024-2025**

ATHLETISME COMPÉTITION											
Discipline	Catégories	Entraîneur Référent	Aides initiateur/ Entraîneurs Adjoins	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Filière découverte	Ateliers axés athlétisme	Baby Athlé	A déterminer						10h - 10h45 11h - 11h45 (selon l'âge)		
		Eveil Athlé	Patrick.C	Jean-Pierre.S Khmaies.A Garance.Z					10h30 - 12h		
		Poussin	Aurélien.D	Olivier.B Rachel.B							
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins Minimes	Marine.P	Julien.G, Antoine.S, Jules.R		17h - 19h		17h30 - 19h			
Filière compétition spécialité	Demi-fond	CA+	Johan.L		18h30 - 20h			18h30 - 20h			
		CA+	Damien.H			18h30 - 20h Musculatlon	17h - 19h		18h - 20h	10h15 - 12h	
		CA+	Florent.B			18h30 - 20h		18h30 - 20h	18h30 - 20h Musculatlon	13h30 - 15h30	
		CA+ Débutants	Xavier.C/Florent.B		18h30 - 20h			18h30 - 20h			
	Marche athlétique	BE à CA+	Jean.N		18h45 - 20h15	18h45 - 20h15		18h45 - 20h15	18h45 - 20h15		
		Lancers	CA+	Raffael.D	Aloys.D Charlotte.P	18h30 - 20h	18h30 - 20h		18h30 - 20h		
	Sauts horizontaux	CA+	Maxime.R			18h30 - 20h		18h30 - 20h			
	Perche	BE / MI CA+	Etienne.B	Jonathan.R	18h45 - 20h30	Renfo : 18h30-20h ?	Ecole de Perche : 14h - 15h30 18h30-20h15		18h-21h		
Hauteur	CA+	Sebastien.S			18h30-20h 1sem/2						
EC / Haies	CA+	Julien.G	Etienne.B	18h30 - 20h30	18h30 - 20h30	18h45 - 20h30	18h30 - 20h30	18h45 - 20h30	10h30 - 12h30		

ATHLETISME RUNNING											
	Groupe	Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Running	Compétition				18h45 - 20h15 Fabien LESSIEU Thomas CILES		18h45 - 20h15 Fabien LESSIEU Thomas CILES				
	Trail				19h - 20h30 Team bénévoles		19h - 20h30 team bénévoles		2/mois "sortie le week-end"		
	Loisirs				19h - 20h30 Team bénévoles		19h - 20h30 Team bénévoles				
	Renfo musculaire	Paul ?		??							

ATHLETISME SANTÉ LOISIR - MARCHÉ NORDIQUE LOISIR											
				Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Marche nordique - Allure loisir					9h30 - 11h Vertou	18h30 - 20h Vertou	14h15 - 15h45 Loire Divatte		9h30 - 11h Vertou		
					14h30 - 16h Ste Luce		18h45 - 20h15 Ste Luce				
					18h - 19h30 Nantes						
					18h45 - 20h15 Loire Divatte						

AUTRES SECTIONS - ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
				Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Marche nordique - Allure douce				14h - 15h30	9h30 - 11h		11h30 - 13h	14h - 15h30			
				Elie	Nicolas		Nicolas	Elie			
				Secteur Saint-Julien	Secteur St-Sébastien Ste-Luce sur Loire		Secteur Saint-Sébastien	Secteur Vertou			

*Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en septembre. Merci pour votre compréhension*

→ Les marcheurs peuvent marcher tous les jours dans toutes les sections du RCN

→ Marche nordique : Lieux d'entraînement sur le site internet du RCN : [www.rcnantis.fr](http://www.rcnantis.fr) ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires