

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS
RCN NANTES 2025-2026**

ATHLETISME PISTE COMPÉTITION											
	Discipline	Catégories	Entraîneur Référent	Aides initiateur/ Entraîneurs Adjoints	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filière découverte	Ateliers axés athlétisme	Baby Athlé	Nathan.G							10h - 10h45 11h - 11h45 (selon l'âge)	
		Eveil Athlé		Jean-Pierre.S Patrick.C Olivier.B Rachel							
		Poussin	Aurélien							10h30 - 12h	
Filière compétition jeunes	Athlétisme	Benjamins / Minimes		Maxime.R (Lundi) Marine.P (Lundi ou Mercredi) Jules.R (Lundi et/ou Mercredi) Julien.G (Mercredi) Chloé.L Aide encadrant	17h30 - 19h		17h - 19h				
Filière compétition spécialité	Demi-fond	CA+	Johan.L		18h30 - 20h		18h30 - 20h		18h30 - 20h		
		CA+	Damien.H		18h30 - 20h Musculatlon		17h - 19h		18h - 20h		10h15 - 12h
	Sprint	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	Nathan.L	18h30-20h	18h30-20h		18h30-20h			
	Perche	CA+	Etienne.B		18h30-20h30		Ecole de Perche (BE/MI) : 14h - 15h30	18h30-20h30			
	Hauteur	CA+	Alinoe.M				18h30-20h				
EC / Haies	CA+	Julien.G	Antoine.S	18h30 - 20h30	18h30 - 20h30	18h45 - 20h30	18h30 - 20h30	18h-20h	10h30 - 12h30		

ATHLETISME RUNNING											
	Groupe	Référent	Aides initiateur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Running	Compétition				18h45 - 20h15 Fabien LESSIEU		18h45 - 20h15 Fabien LESSIEU				
	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											
				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Marche nordique - Allure loisir					18h - 19h30 Nantes						
					Jean.R						

ATHLÉ SANTÉ LOISIR											
				Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	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.rcnantais.fr ; Rubrique Athlé Santé Loisir ; Marche Nordique ; Horaires