



## Horaires et lieux d'entrainement

### Site de Perwez

#### Catégorie

Spécialisation - Orientation

à partir de la catégorie Scolaire

**Lundi** : 18h-20h (lancers) & 18h30-20h (demi-fond)

**Mardi** : 17h-18h30 (sprint / sauts)

**Mercredi** : 18h30-20h (orientation & demi-fond / fond)

**Jedi** : 17h-18h30 (sprint / sauts)

**Vendredi** : 18h-19h30 (orientation) & 18h-20h (perhe) & 18h30-20h (demi-fond & haies)

**Samedi** : 10h30-12h30 (épreuves combinées)

#### **Piste**

Entrainements en extérieur : rendez-vous près de la buvette le long de la piste d'athlétisme du Centre Sportif de Perwez.

## Septembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				<b>01</b> Perche Haies Demi-fond	<b>02</b> Epreuves combinées	<b>03</b>
<b>04</b> Lancers Demi-fond	<b>05</b> Sprint / Sauts	<b>06</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>07</b> Sprint / Sauts	<b>08</b> Perche Haies Demi-fond	<b>09</b> Epreuves combinées	<b>10</b>
<b>11</b> Lancers Demi-fond	<b>12</b> Sprint / Sauts	<b>13</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>14</b> Sprint / Sauts	<b>15</b> Perche Haies Demi-fond	<b>16</b> Epreuves combinées	<b>17</b>
<b>18</b> Lancers Demi-fond	<b>19</b> Sprint / Sauts	<b>20</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>21</b> Sprint / Sauts	<b>22</b> Perche Haies Demi-fond	<b>23</b> Epreuves combinées	<b>24</b>
<b>25</b> Lancers Demi-fond	<b>26</b> Sprint / Sauts	<b>27</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>28</b> Sprint / Sauts	<b>29</b> Perche Haies Demi-fond	<b>30</b> Epreuves combinées	

## Octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						<b>01</b>
<b>02</b> Lancers Demi-fond	<b>03</b> Sprint / Sauts	<b>04</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>05</b> Sprint / Sauts	<b>06</b> Perche Haies Demi-fond	<b>07</b> Epreuves combinées	<b>08</b>
<b>09</b> Lancers Demi-fond	<b>10</b> Sprint / Sauts	<b>11</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>12</b> Sprint / Sauts	<b>13</b> Perche Haies Demi-fond	<b>14</b> Epreuves combinées	<b>15</b>
<b>16</b> Lancers Demi-fond	<b>17</b> Sprint / Sauts	<b>18</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>19</b> Sprint / Sauts	<b>20</b> Perche Haies Demi-fond	<b>21</b> Epreuves combinées	<b>22</b>
<b>23</b> Lancers Demi-fond	<b>24</b> Sprint / Sauts	<b>25</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>26</b> Sprint / Sauts	<b>27</b> Perche Haies Demi-fond	<b>28</b> Epreuves combinées	<b>29</b>
<b>30</b> Lancers Demi-fond	<b>31</b> Sprint / Sauts					

## Novembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<b>01</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>02</b> Sprint / Sauts	<b>03</b> Perche Haies Demi-fond	<b>04</b> Epreuves combinées	<b>05</b>
<b>06</b> Lancers Demi-fond	<b>07</b> Sprint / Sauts	<b>08</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>09</b> Sprint / Sauts	<b>10</b> Perche Haies Demi-fond	<b>11</b> Epreuves combinées	<b>12</b>
<b>13</b> Lancers Demi-fond	<b>14</b> Sprint / Sauts	<b>15</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>16</b> Sprint / Sauts	<b>17</b> Perche Haies Demi-fond	<b>18</b> Epreuves combinées	<b>19</b>
<b>20</b> Lancers Demi-fond	<b>21</b> Sprint / Sauts	<b>22</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>23</b> Sprint / Sauts	<b>24</b> Perche Haies Demi-fond	<b>25</b> Epreuves combinées	<b>26</b>
<b>27</b> Lancers Demi-fond	<b>28</b> Sprint / Sauts	<b>29</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>30</b> Sprint / Sauts			

## Décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				<b>01</b> Perche Haies Demi-fond	<b>02</b> Epreuves combinées	<b>03</b>
<b>04</b> Lancers Demi-fond	<b>05</b> Sprint / Sauts	<b>06</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>07</b> Sprint / Sauts	<b>08</b> Perche Haies Demi-fond	<b>09</b> Epreuves combinées	<b>10</b>
<b>11</b> Lancers Demi-fond	<b>12</b> Sprint / Sauts	<b>13</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>14</b> Sprint / Sauts	<b>15</b> Perche Haies Demi-fond	<b>16</b> Epreuves combinées	<b>17</b>
<b>18</b> Lancers Demi-fond	<b>19</b> Sprint / Sauts	<b>20</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>21</b> Sprint / Sauts	<b>22</b> Perche Haies Demi-fond	<b>23</b> Epreuves combinées	<b>24</b>
<b>25</b> <b>Pas entraînement</b>	<b>26</b> Sprint / Sauts	<b>27</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>28</b> Sprint / Sauts	<b>29</b> Perche Haies Demi-fond	<b>30</b> Epreuves combinées	<b>31</b>

## Janvier 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>01</b> <b>Pas entraînement</b>	<b>02</b> Sprint / Sauts	<b>03</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>04</b> Sprint / Sauts	<b>05</b> Perche Haies Demi-fond	<b>06</b> Epreuves combinées	<b>07</b>
<b>08</b> Lancers Demi-fond	<b>09</b> Sprint / Sauts	<b>10</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>11</b> Sprint / Sauts	<b>12</b> Perche Haies Demi-fond	<b>13</b> Epreuves combinées	<b>14</b>
<b>15</b> Lancers Demi-fond	<b>16</b> Sprint / Sauts	<b>17</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>18</b> Sprint / Sauts	<b>19</b> Perche Haies Demi-fond	<b>20</b> Epreuves combinées	<b>21</b>
<b>22</b> Lancers Demi-fond	<b>23</b> Sprint / Sauts	<b>24</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>25</b> Sprint / Sauts	<b>26</b> Perche Haies Demi-fond	<b>27</b> Epreuves combinées	<b>28</b>
<b>29</b> Lancers Demi-fond	<b>30</b> Sprint / Sauts	<b>31</b> Orientation Demi-fond / Fond				

## Février 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			<b>01</b> Sprint / Sauts	<b>02</b> Perche Haies Demi-fond	<b>03</b> Epreuves combinées	<b>04</b>
<b>05</b> Lancers Demi-fond	<b>06</b> Sprint / Sauts	<b>07</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>08</b> Sprint / Sauts	<b>09</b> Perche Haies Demi-fond	<b>10</b> Epreuves combinées	<b>11</b>
<b>12</b> Lancers Demi-fond	<b>13</b> Sprint / Sauts	<b>14</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>15</b> Sprint / Sauts	<b>16</b> Perche Haies Demi-fond	<b>17</b> Epreuves combinées	<b>18</b>
<b>19</b> Lancers Demi-fond	<b>20</b> Sprint / Sauts	<b>21</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>22</b> Sprint / Sauts	<b>23</b> Perche Haies Demi-fond	<b>24</b> Epreuves combinées	<b>25</b>
<b>26</b> Lancers Demi-fond	<b>27</b> Sprint / Sauts	<b>28</b> Orientation Demi-fond / Fond				

## Mars 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			<b>01</b> Sprint / Sauts	<b>02</b> Perche Haies Demi-fond	<b>03</b> Epreuves combinées	<b>04</b>
<b>05</b> Lancers Demi-fond	<b>06</b> Sprint / Sauts	<b>07</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>08</b> Sprint / Sauts	<b>09</b> Perche Haies Demi-fond	<b>10</b> Epreuves combinées	<b>11</b>
<b>12</b> Lancers Demi-fond	<b>13</b> Sprint / Sauts	<b>14</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>15</b> Sprint / Sauts	<b>16</b> Perche Haies Demi-fond	<b>17</b> Epreuves combinées	<b>18</b>
<b>19</b> Lancers Demi-fond	<b>20</b> Sprint / Sauts	<b>21</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>22</b> Sprint / Sauts	<b>23</b> Perche Haies Demi-fond	<b>24</b> Epreuves combinées	<b>25</b>
<b>26</b> Lancers Demi-fond	<b>27</b> Sprint / Sauts	<b>28</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>29</b> Sprint / Sauts	<b>30</b> Perche Haies Demi-fond	<b>31</b> Epreuves combinées	



## Avril 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						<b>01</b>
<b>02</b> Lancers Demi-fond	<b>03</b> Sprint / Sauts	<b>04</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>05</b> Sprint / Sauts	<b>06</b> Perche Haies Demi-fond	<b>07</b> Epreuves combinées	<b>08</b>
<b>09</b> Lancers Demi-fond	<b>10</b> Sprint / Sauts	<b>11</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>12</b> Sprint / Sauts	<b>13</b> Perche Haies Demi-fond	<b>14</b> Epreuves combinées	<b>15</b>
<b>16</b> Lancers Demi-fond	<b>17</b> Sprint / Sauts	<b>18</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>19</b> Sprint / Sauts	<b>20</b> Perche Haies Demi-fond	<b>21</b> Epreuves combinées	<b>22</b>
<b>23</b> Lancers Demi-fond	<b>24</b> Sprint / Sauts	<b>25</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>26</b> Sprint / Sauts	<b>27</b> Perche Haies Demi-fond	<b>28</b> Epreuves combinées	<b>29</b>
<b>30</b> Lancers Demi-fond						

## Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>01</b> Sprint / Sauts	<b>02</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>03</b> Sprint / Sauts	<b>04</b> Perche Haies Demi-fond	<b>05</b> Epreuves combinées	<b>06</b>
<b>07</b> Lancers Demi-fond	<b>08</b> Sprint / Sauts	<b>09</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>10</b> Sprint / Sauts	<b>11</b> Perche Haies Demi-fond	<b>12</b> Epreuves combinées	<b>13</b>
<b>14</b> Lancers Demi-fond	<b>15</b> Sprint / Sauts	<b>16</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>17</b> Sprint / Sauts	<b>18</b> Perche Haies Demi-fond	<b>19</b> Epreuves combinées	<b>20</b>
<b>21</b> Lancers Demi-fond	<b>22</b> Sprint / Sauts	<b>23</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>24</b> Sprint / Sauts	<b>25</b> Perche Haies Demi-fond	<b>26</b> Epreuves combinées	<b>27</b>
<b>28</b> Lancers Demi-fond	<b>29</b> Sprint / Sauts	<b>30</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>31</b> Sprint / Sauts			

## Jun 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				<b>01</b> Perche Haies Demi-fond	<b>02</b> Epreuves combinées	<b>03</b>
<b>04</b> Lancers Demi-fond	<b>05</b> Sprint / Sauts	<b>06</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>07</b> Sprint / Sauts	<b>08</b> Perche Haies Demi-fond	<b>09</b> Epreuves combinées	<b>10</b>
<b>11</b> Lancers Demi-fond	<b>12</b> Sprint / Sauts	<b>13</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>14</b> Sprint / Sauts	<b>15</b> Perche Haies Demi-fond	<b>16</b> Epreuves combinées	<b>17</b>
<b>18</b> Lancers Demi-fond	<b>19</b> Sprint / Sauts	<b>20</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>21</b> Sprint / Sauts	<b>22</b> Perche Haies Demi-fond	<b>23</b> Epreuves combinées	<b>24</b>
<b>25</b> Lancers Demi-fond	<b>26</b> Sprint / Sauts	<b>27</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>28</b> Sprint / Sauts	<b>29</b> Perche Haies Demi-fond	<b>30</b> Epreuves combinées	

## Juillet 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						<b>01</b>
<b>02</b> Lancers Demi-fond	<b>03</b> Sprint / Sauts	<b>04</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>05</b> Sprint / Sauts	<b>06</b> Perche Haies Demi-fond	<b>07</b> Epreuves combinées	<b>08</b>
<b>09</b> Lancers Demi-fond	<b>10</b> Sprint / Sauts	<b>11</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>12</b> Sprint / Sauts	<b>13</b> Perche Haies Demi-fond	<b>14</b> Epreuves combinées	<b>15</b>
<b>16</b> Lancers Demi-fond	<b>17</b> Sprint / Sauts	<b>18</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>19</b> Sprint / Sauts	<b>20</b> Perche Haies Demi-fond	<b>21</b> Epreuves combinées	<b>22</b>
<b>23</b> Lancers Demi-fond	<b>24</b> Sprint / Sauts	<b>25</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>26</b> Sprint / Sauts	<b>27</b> Perche Haies Demi-fond	<b>28</b> Epreuves combinées	<b>29</b>
<b>30</b> Lancers Demi-fond	<b>31</b> Sprint / Sauts					

## Août 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<b>01</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>02</b> Sprint / Sauts	<b>03</b> Perche Haies Demi-fond	<b>04</b> Epreuves combinées	<b>05</b>
<b>06</b> Lancers Demi-fond	<b>07</b> Sprint / Sauts	<b>08</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>09</b> Sprint / Sauts	<b>10</b> Perche Haies Demi-fond	<b>11</b> Epreuves combinées	<b>12</b>
<b>13</b> Lancers Demi-fond	<b>14</b> Sprint / Sauts	<b>15</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>16</b> Sprint / Sauts	<b>17</b> Perche Haies Demi-fond	<b>18</b> Epreuves combinées	<b>19</b>
<b>20</b> Lancers Demi-fond	<b>21</b> Sprint / Sauts	<b>22</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>23</b> Sprint / Sauts	<b>24</b> Perche Haies Demi-fond	<b>25</b> Epreuves combinées	<b>26</b>
<b>27</b> Lancers Demi-fond	<b>28</b> Sprint / Sauts	<b>29</b> Orientation Demi-fond / Fond	<b>30</b> Sprint / Sauts	<b>31</b> Perche Haies Demi-fond		