



SAISON 2022 - 2023

Catégories	Entraîneur responsable	Jours d'entraînements	Compétitions obligatoires
U10 (2014 - 2015) (gr. découverte initiation)	Héloïse GIROUD	Le groupe U10 découverte initiation (2014 - 2015) s'entraîne une fois par semaine. Le lundi de 17h15 à 18h30. Au stade en été et dans la salle 1 en hiver.	Chaque athlète doit participer à 2 compétitions au minimum . Parmi ces 2 compétitions il doit obligatoirement faire: <ul style="list-style-type: none">• Une compétition sur piste (stade) ou en salle• Une course à pied (ex: Foulées Automnales, Derby des Bois, Course de l'Escalade etc.)
U12 (2012 - 2013) (gr. compet jeunesse)	Massimo ALVAREZ	Le groupe U12 compet jeunesse (2012 - 2013) s'entraîne deux fois par semaine (les deux entraînements sont obligatoires!) avec le groupe des U14. Le mardi de 18h00 à 19h30 et le vendredi de 17h30 à 19h00. Le mardi l'entraînement a lieu au stade en été. En hiver, l'entraînement se déroulera soit au stade ou dans la salle 2 (un système de partage de la salle sera organisé avec le groupe des U16-U18). Le vendredi l'entraînement a lieu au stade en été et dans la salle 1 en hiver.	Chaque athlète doit participer à 4 compétitions au minimum . Parmi ces 4 compétitions il doit obligatoirement faire: <ul style="list-style-type: none">• Un projet jeunesse (UBS Kids Cup été/hiver ou Visana Sprint ou Mille Gruyère)• Une course à pied (ex: Foulées Automnales, Derby des Bois, Course de l'Escalade etc.)• Un meeting FSG (meeting d'automne ou de printemps)
U14 (2010 - 2011) (gr. compet jeunesse)	Massimo ALVAREZ	Le groupe U14 compet jeunesse (2010 - 2011) s'entraîne deux fois par semaine (les deux entraînements sont obligatoires!) avec le groupe des U12. Le mardi de 18h00 à 19h30 et le vendredi de 17h30 à 19h00. Le mardi l'entraînement a lieu au stade en été. En hiver, l'entraînement se déroulera soit au stade ou dans la salle 2 (un système de partage de la salle sera organisé avec le groupe des U16-U18). Le vendredi l'entraînement a lieu au stade en été et dans la salle 1 en hiver.	Chaque athlète doit participer à 5 compétitions au minimum . Parmi ces 5 compétitions il doit obligatoirement faire: <ul style="list-style-type: none">• Un projet jeunesse (UBS Kids Cup été/hiver ou Visana Sprint ou Mille Gruyère)• Une course à pied (ex: Foulées Automnales, Derby des Bois, Course de l'Escalade etc.)• Un meeting FSG (meeting d'automne ou de printemps)• Les Championnats Genevois
U16 (2008 - 2009) - U18 et plus (gr. compet)	Massimo ALVAREZ	Pour ce groupe, quatre entraînements hebdomadaires sont proposés: Un entraînement le lundi de 18h30 à 20h00 Un entraînement le mardi de 18h30 à 20h00 Un entraînement le jeudi de 18h30 à 20h00 Un entraînement le samedi de 10h00 à 12h00 Au minimum deux entraînements à choix parmi ces quatre sont obligatoires! Bien sûr, trois à quatre séances par semaine sont très vivement recommandées pour mieux progresser et atteindre ses objectifs personnels. Le lundi l'entraînement a lieu au stade en été et dans la salle 1 en hiver. Le mardi l'entraînement a lieu au stade en été. En hiver, l'entraînement se déroulera soit au stade ou dans la salle 2 (un système de partage de la salle sera organisé avec le groupe des U12-U14). Le jeudi l'entraînement a lieu au stade en été et dans la salle 2 en hiver. Le samedi l'entraînement a lieu au stade en été et dans la double salle en hiver.	Chaque athlète doit participer à 6 compétitions au minimum . L'objectif principal étant surtout les Championnats Genevois ainsi que les Championnats Régionaux . Et pour celles et ceux qui obtiennent les minimas, les CHAMPIONNATS SUISSES .
2010 et plus âgés (gr. loisir)	Massimo ALVAREZ	Le groupe loisir (2010 et plus âgés) s'entraîne le jeudi de 18h30 à 20h00. Au stade en été et dans la salle 1 en hiver. ATTENTION: "Loisir" ne veut pas dire "vacances"! Autant d'attention et de sérieux sont attendus.	