

## Entraînements – TRT Monthey 2021-2022 extérieur

<b>Programme « extérieur » Lundi 1er novembre 2021 – 12 avril 2022 (y compris)</b>		
<b><u>Lundi</u></b>		
Selon le programme en pièce jointe	salle de l'Europe Rhône No 1	17h30-19h00
<b><u>Mardi</u></b>		
Jardin d'athlétisme (2015 et plus jeune)	au stade	17h15 – 18h15
U10 (2013 à 2014)	au stade	17h15 – 18h15
U12 (2012 à 2011)	au stade	18h15 – 19h45
U14 et plus âgés (dès 2010)	au stade	18h15 – 19h45
<b><u>Jeudi</u></b>		
U10	au stade	17h15 – 18h15
U12	au stade	18h15 – 19h45
U14 et plus âgés	au stade	18h15 – 19h45
Groupe course	au stade	17h15 – 18h45

Les entraînements se font par tous les temps. Nous serons à l'extérieur donc habillage de votre (vos) enfant(s) en fonction du temps et de la température.

### Entraînement en Salle

#### Pas d'entraînement :

Lundi 1<sup>er</sup> novembre 2021

Vendredi 24 décembre au dimanche 9 janvier 2022 (y compris)

Vendredi 25 février au dimanche 6 mars 2022 (y compris)

Jeudi 14 avril au dimanche 24 avril 2022 (y compris)

Toussaint

Vacances de Noël

Vacances de Carnaval

Vacances de Pâques

#### Équipement

- ◆ Sac de sport
- ◆ Gourde
- ◆ K-way (l'avoir toujours dans le sac)
- ◆ Baskets d'extérieur
- ◆ Habits adaptés en fonction du temps
- ◆ Pointes (si vous en avez)
- ◆ Gants, bonnet
- ◆ Habits voyants
- ◆ Baskets d'intérieur (pour la salle)



# RAIFFEISEN



ABA  
Cabinet de Physiothérapie



Audi Garage de Monthey SA  
La technique est notre passion

## Information COVID

- Nous n'emploierons pas les vestiaires.
- Les parents poseront et attendront leur(s) enfant(s) devant l'entrée du stade. Le stade est interdit aux parents.
- Nous garderons les distances de 1,50 m.
- Les listes de traçages seront faites lors de tous les entraînements.

Les entraînements resteront tel quel, sauf si la situation sanitaire ne se dégrade pas. En cas de changement vous serez contacté par mail en temps voulu.

- Responsable du jardin d'athlétisme : Valérie Dewitte (076/228 17 56)
- Responsable des U10 et plus âgés : Géraldine Venker (079/721 69 80)

Avec nos salutations sportives.

Les entraîneurs



**RAIFFEISEN**



**INDUSELEC**  
Electrotechnique industrielle



**ABA**  
Cabinet de Physiothérapie



**Audi** Garage de Monthey SA  
La technique est notre passion