

## Grille horaire des entraînements Adultes à partir du 24 août 2020

27/09/2020



### NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Christophe K.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Lundi	Natation	Pâquis-centre	20:00 - 21:30	Eric D.	4 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mardi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mardi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Performance
Mardi	Natation	Varembé	20:00 - 21:00	Gabriella	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Technique
Mercredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mercredi	Natation	Chandieu	12:15 - 13:30	<b>A confirmer</b>	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Technique
Mercredi	Natation	Vernets	18:30 - 20:00	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs/ligne)	Technique
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Jeudi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Vendredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Performance
Samedi	Natation	Vernets	8:00 - 9:30	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Samedi	SwimRun	Sur RDV ou convocation	11:00 - 12:30	<b>A confirmer</b>	Entraînements individualisés	Tous niveaux
Samedi	SwimRun	Sur RDV ou convocation	12:30 - 14:00	<b>A confirmer</b>	Entraînements individualisés	Tous niveaux
Samedi	Atelier vidéo / Atelier technique	Sur RDV ou convocation	14:00 - 16:00	<b>A confirmer</b>	Entraînements individualisés	Tous niveaux

### COURSE À PIED

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	CàP	Bains des Pâquis	18:30 - 19:30	Groupe autonome	RDV Entrée Bains des Pâquis	Tous niveaux
Mardi	CàP	BdM / Trembley / Evaux*	18:30 - 20:00	Charly	BdM / Trembley / Evaux*	Tous niveaux
Mercredi	CàP	Horloge fleurie	12:20 - 13:20	Groupe autonome	Horloge fleurie	Tous niveaux
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Charly	Piste du Bout-du-Monde	Tous niveaux
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	19:00 - 20:30	Thomas H.	Piste du Bout-du-Monde	Performance

\* Bout-du-Monde (sept-oct, avril-mai) / Ecole de Trembley, salle de gym (nov-mars) / Evaux, Cycle du Marais (juin-août)

### VÉLO

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Mercredi	Vélo	Lieu selon information avant la sortie	17:30 - 19:30	Gérald	Mars à septembre Communication via groupe WhatsApp	Tous niveaux
Dimanche	Vélo	P+R Bernex	9:30 - 11:30	Gérald	Mars à septembre Communication via groupe WhatsApp	Tous niveaux

#### PRINCIPES GÉNÉRAUX CONCERNANT LE SPORT (OFSP, SWISS OLYMPIC)

1. Absence de symptômes à l'entraînement
2. Respect des distances
3. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
4. Liste des présences (traçage des contacts)
5. Désignation d'une personne responsable

## Grille horaire des entraînements Juniors / TRG / Jeunes à partir du 24 août 2020

27/09/2020

# JUNIORS / TRG / JEUNES

### NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Christophe K.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Lundi	Natation	Vernets	16:45 - 18:00	Damien	1 ligne 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes 2012 et >
Lundi	Natation	Vernets	18:00 - 19:30	Damien / Laura	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	TRG / Régio Cup / Jeunes
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	20:00 - 21:30	Eric D.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Mardi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Mardi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Mercredi	Natation + VTT ou CAP	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	Jeunes 2008 à 2012
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Jeudi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Vendredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Samedi	Natation	Vernets	8:00 - 9:30	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Samedi	Natation	Pâquis-Centre	11:00 - 12:30	Christophe K.	4 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes / RegioCup

### COURSE À PIED

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE
Mardi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc	Piste du Bout-du-Monde	Juniors / TRG / Jeunes
Mercredi	Natation + VTT ou CAP	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	2008 à 2012
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc / Sandrine / Alessia	Piste du Bout-du-Monde	Juniors / TRG / Jeunes

### VÉLO

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE
Mercredi	Vélo route*	P+R Bernex	14:00 - 16:00	Jean-Marc / Sandrine	P+R Bernex	Jeunes / TRG
Mercredi	Natation + VTT ou CAP	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	Jeunes 2008 à 2012

\* Les entraînements vélo se terminent aux vacances d'octobre et reprennent au mois de Mars.

#### PRINCIPES GÉNÉRAUX CONCERNANT LE SPORT (OFSP, SWISS OLYMPIC)

1. Absence de symptômes à l'entraînement
2. Respect des distances
3. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
4. Liste des présences (traçage des contacts)
5. Désignation d'une personne responsable