



DUREE HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT DES JEUNES

Baby-Ping : 1 heure d'entraînement par semaine (1 séance/semaine)

Débutants Poussins-Benjamins : 2h45 d'entraînement par semaine (1 séance/semaine obligatoire)

Benjamins-Minimes A : 6h d'entraînement par semaine (3 séances/semaine obligatoires)

Benjamins-Minimes B : 4h30 d'entraînement par semaine (2 séances/semaine obligatoires)

Minimes-Cadets : 3h d'entraînement par semaine (1 séance/semaine obligatoire)

Cadets-Juniors A : 7h30 d'entraînement par semaine (4 séances/semaine obligatoires)

Cadets-Juniors B : 3h d'entraînement par semaine (1 séance/semaine obligatoire)

PARTICIPATION AUX COMPETITIONS

Poussins (7-8 ans)

au minimum 2 compétitions dans l'année (challenge PBM, Top détection, championnat PB)
+ éventuellement critérium fédéral

Benjamins (9-10 ans)

idem poussins si première année de pratique sinon participation obligatoire au critérium fédéral
+ Top détection (si qualifié) + Interclubs + sélections éventuelles

Minimes (11-12 ans)

critérium fédéral + challenge PBM
+ championnat par équipes jeunes + Interclubs + sélections éventuelles

Cadets (13-14 ans)

critérium fédéral + championnat par équipes jeunes ou seniors
+ Interclubs + sélections éventuelles

Juniors (15-16-17 ans)

critérium fédéral + championnat par équipes seniors