



DUREE HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT DES JEUNES

Jusqu'à 6 ans : 1 heure d'entraînement obligatoire par semaine (1 séance/semaine)

Poussins (7-8 ans) : 2 heures d'entraînement obligatoires par semaine (2 séances/semaine)

Benjamins (9-10 ans) : 3 heures d'entraînement obligatoires par semaine (2 à 3 séances/semaine)

Minimes (11-12 ans) : 4h30 d'entraînement obligatoires par semaine (3 séances/semaine)

Cadets (13-14 ans) : plus de 4h30 d'entraînement par semaine (3 à 5 séances/semaine)

Juniors (15-16-17 ans) : plus de 4h30 d'entraînement par semaine (3 à 5 séances/semaine)

Remarque : possibilité de venir à davantage de séances qu'indiqué ci-dessus

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