

LUNDI :

École d'athlé / Athlé piste / PPG etc..

Terrain multisports Rostand, Sotteville-lès-Rouen

● 18:00 - 19:30 :

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters). Possibilité d'arrêter à 19:00 après le deuxième des trois ateliers, merci dans ce cas de prévenir avant.

● 19:00 - 20:00 :

Travail athlétique, PPG, travail de sprint, sauts horizontaux, javelot, poids, marche, demi-fond et fond (de benjamins confirmés à masters). Les plus petits de fratries, peuvent rester jusqu'à 20:00 mais ils seront "assistants coach".

MERCREDI :

École d'athlé / Athlé piste/running

EREA F. Dolto, Sotteville-lès-Rouen

● 14:30 - 16:00

École d'athlé et athlé piste débutants et confirmés (d'éveils à masters).

Possibilité de rester jusqu'à 16h30 pour du travail technique et préparation compétitions

Parc des Chartreux, Petit-Quevilly

● 18:30 - 20:00

Running tous niveaux (de minimes seuls ou benjamins accompagnés jusqu'aux masters)

VENDREDI :

Remise en forme / PPG

Gymnase municipal, Sotteville-lès-Rouen

● 19:40 - 20:40

Préparation physique, remise en forme, pliométrie, proprioception... (adultes et ados, enfants ok si les parents pratiquent); séance inclusive aux exercices adaptés : reprise de sport, pratiquant(e)s d'autres sports, neuro-atypiques... séance pour toutes et tous.

SAMEDI :

École d'athlé / Athlé piste / running/marche

Stade Gambade, Petit-Quevilly

● 10:30 - 12:00

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Athlé piste toutes disciplines sauf saut à la perche (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Running, marche et remise en forme en semi-autonomie (Minimes à Masters)

DIMANCHE :

École d'athlé / Athlé piste / Running/Running

Stade Jean Adret, Sotteville-lès-Rouen

● 10:30 - 12:00

École d'athlé (éveils et poussins) et débutants ou reprise de sport (de benjamins à masters)

● 11:00 - 12:30

Athlé piste toutes disciplines sauf saut à la perche (de benjamins à masters)

& Running + marche, (de benjamins à masters)



Important : Jeudi et vendredi : Pas de séance athlé piste de groupe mais possibilité ponctuellement, de se retrouver stade Gambade pour préparer des compétitions (benjamins à masters) ou remplacer un entraînement annulé (éveils, poussins...) ou courir en groupe (pour le running en semi-autonomie, il faut à minima un majeur et pas moins de 16 ans.) . Stade Gambade 18h30/20h00



PLANNING

ENTRAÎNEMENTS

ÉVEILS ET POUSSINS

2026-2027



LUNDI



Complexe sportif Rostand
Sotteville-lès-Rouen



18h00 - 19h30 *

MERCREDI



Collège EREA F. Dolto
Sotteville-lès-Rouen



14h30 - 16h00 *

SAMEDI



Stade Gambade
Petit-Quevilly



10h30 - 12h00

DIMANCHE



Stade Jean Adret
Sotteville-lès-Rouen



10h30 - 12h00

* Le lundi soir, possibilité de partir à 19h en prévenant si cela fait trop tard, et inversement possibilité pour les petits de fratries de rester jusqu'à 20h (fin de séance des grands), dans ce cas seront assistants coachs durant la dernière demi-heure. De même le mercredi, possibilité de partir à 16h00 après le second atelier.

** Jeudi et vendredi : Pas de séance mais possibilité ponctuelle de se retrouver stade Gambade pour remplacer un entraînement annulé 18h30 - 19h30

Pas de séances les journées d'animations ou courses

IMPORTANT

- Vous choisissez vos séances, sans aucune obligation, par contre, si vous êtes absent un jour ou normalement vous venez, merci de prévenir le coach dès que possible, de même en cas de retard.
- En école d'athlétisme, on découvre toutes les disciplines : course, lancers, sauts, marche...
- Le lieu et les horaires pourront être modifiés en fonction de la disponibilité des stades. Il est conseillé de consulter régulièrement le site : www.sospac.com ou nos réseaux sociaux pour les éventuels changements.
- Il est conseillé d'apporter une bouteille d'eau ou une gourde, des chaussures (running) et une tenue adaptée

TÉLÉPHONE
07 61 05 48 91

MAIL
sospac@outlook.fr

SITE WEB
www.sospac.com



PLANNING ENTRAÎNEMENTS BENJAMIN(E)S/MINIMES

2026-2027

LUNDI

Complexe sportif Rostand
Sotteville-lès-Rouen

19h00 - 20h00 *

MERCREDI

Collège EREA Dolto
Sotteville-lès-Rouen

14h30 - 16h00 *

VENDREDI

Gymnase municipal,
Sotteville-lès-Rouen

19h40 - 20h40 **

* **Lundi soir, possible de venir dès 18h/18h30 :**

échauffement en semi-autonomie ou aider sur la séance des + jeunes et des débutants ou même y participer. Le mercredi possibilité de rester jusqu'à 16h30 les semaines de compétition pour du "travail technique" de préparation.

** **Vendredi séance en salle :** Renfo, PPG, pliométrie, proprioception, gainage etc...

SAMEDI

Stade Gambade
Petit-Quevilly

10h30 - 12h00 ou
11h00 - 12h30

DIMANCHE

Stade Jean Adret
Sotteville-lès-Rouen

10h30 - 11h00 ou
11h00 - 12h30

IMPORTANT

- Vous choisissez vos séances, sans aucune obligation, par contre, si vous êtes absent un jour ou normalement vous venez, merci de prévenir le coach dès que possible, de même en cas de retard.
- En école d'athlétisme, on découvre et on pratique toutes les disciplines : course, lancers, sauts, marche...
- Le lieu et les horaires pourront être modifiés très occasionnellement en fonction de la disponibilité des stades.
- Pas de séance les journées de compétition, mais possibilité de se préparer occasionnellement stade Gambade les jeudis ou vendredis soirs.
- Les indispensables : une bouteille d'eau ou une gourde, une tenue et des chaussures adaptées à la pratique sportive (running, pointes, etc...) et à la météo.

Téléphone 07 61 05 48 91

Mail sospac@outlook.fr

Site web www.sospac.fr

Toutes nos séances sont inclusives et ouvertes aux personnes neuro-atypiques, aux personnes en situation de handicap, aux personnes éloignées du sport depuis longtemps, à celles et ceux n'en ayant jamais fait, aux championnes et champions d'hier et de demain, à celles et ceux qui veulent juste s'amuser en faisant du "sport plaisir".. etc...



PLANNING

ENTRAÎNEMENTS PISTE DE CADETS À MASTERS

2026-2027



LUNDI



Complexe sportif Rostand
Sotteville-lès-Rouen

Sprint, sauts horizontaux, Poids, javelot,
marche athlétique, PPG etc..



19h00 - 20h00 *

MERCREDI



EREA Dolto, Sotteville-lès-Rouen

Sprint, haies, lancers, PPG, Poids de
corps, travail athlétique général, sauts
horizontaux etc...



14h30 - 16h00 *

VENDREDI



Gymnase municipal
Sotteville-lès-Rouen

Séance en salle : Renfo, pliométrie,
proprioception, gainage, PPG etc...



19h40 - 20h40

* Lundi soir, possible de venir dès 18h/18h30 :
échauffement en autonomie ou aide sur la séance
des + jeunes et des débutants. Mercredi les
semaines de compétition, possible de rester jusqu'à
16h30.

Jeudi et vendredi 18h30/20h possibilité de
s'entraîner seul ou en petit groupe à Gambade pour
préparer des compétitions ou remplacer un
entraînement

SAMEDI



Stade Gambade, Petit-Quevilly
Sprint, demi-fond, fond, sauts verticaux
et horizontaux, lancers longs et poids



10h30 - 12h00

DIMANCHE



Stade Jean Adret
Sotteville-lès-Rouen
Sprint, haies, demi-fond, fond,
marche athlétique, lancers, sauts



11h00 - 12h30

IMPORTANT

- Vous choisissez vos séances, sans aucune obligation, par contre, si vous êtes absent un jour ou normalement vous venez, merci de prévenir le coach dès que possible, de même en cas de retard.
- Le lieu et les horaires pourront être modifiés très occasionnellement en fonction de la disponibilité des stades.
- De même pas de séance les journées de compétition, mais possibilité de se préparer occasionnellement stade Gambade les jeudis ou vendredis soirs.
- Les indispensables : une bouteille d'eau ou une gourde, une tenue et des chaussures adaptées à la pratique sportive (running, pointes, etc...) et à la météo.

Téléphone 07 61 05 48 91

Mail sospac@outlook.fr

Site web www.sospac.fr

Toutes nos séances sont inclusives et ouvertes aux personnes neuro-atypiques, aux personnes en situation de handicap, aux personnes éloignées du sport depuis longtemps, à celles et ceux n'en ayant jamais fait, aux championnes et champions d'hier et de demain, à celles et ceux qui veulent juste s'amuser en faisant du "sport plaisir".. etc...



PLANNING ENTRAÎNEMENTS



RUNNING/REMISE EN FORME/ MARCHÉ

2026-2027



LUNDI



Complexe sportif Rostand
Sotteville-lès-Rouen

Travail athlétique et PPG

En semi-autonomie : running, marche



19h00 - 20h00 *

MERCREDI



Parc des Chartreux, Gambade
Petit-Quevilly

Running et travail de remise en forme



18:30 - 20:00

VENDREDI



Gymnase municipal
Sotteville-lès-Rouen

En salle : Renfo, pliométrie, remise en
forme, proprioception, motricité



19h40 - 20h40



SAMEDI



Stade Gambade, Parc des
Chartreux, Petit-Quevilly

En semi-autonomie : Running, fond,
demi-fond, marche, remise en forme



10h30 - 12h00

DIMANCHE



Stade Jean Adret
Sotteville-lès-Rouen

Running, fond, demi-fond, marche,
remise en forme



11h00 - 12h30

IMPORTANT

- Vous choisissez vos séances, sans aucune obligation, par contre, si vous êtes absent un jour ou normalement vous venez, merci de prévenir le coach dès que possible, de même en cas de retard.
- Le lieu et les horaires pourront être modifiés très occasionnellement en fonction de la disponibilité.
- Concernant les séances en semi-autonomie du lundi et samedi, elle sont uniquement à partir de 16 ans. Le coach est bien présent et vous donne toutes les consignes nécessaires.
- Pas de séance les journées de course, compétition ou animation, mais possibilité de s'entraîner occasionnellement stade Gambade les jeudis ou vendredis soirs, et bien entendu vous pouvez vous organiser pour courir en groupe les autres jours, sur nos lieux de pratique ou sur les quais, au parc des Bruyères, etc...
- Les indispensables : une bouteille d'eau ou une gourde, une tenue et des chaussures adaptées à la pratique sportive (running) et à la météo.

Téléphone 07 61 05 48 91

Mail sospac@outlook.fr

Site web www.sospac.fr

Toutes nos séances sont inclusives et ouvertes aux personnes neuro-atypiques, aux personnes en situation de handicap, aux personnes éloignées du sport depuis longtemps, à celles et ceux n'en ayant jamais fait, aux championnes et champions d'hier et de demain, à celles et ceux qui veulent juste s'amuser en faisant du "sport plaisir".. etc...