

# MAI 2026

## CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	6h30-10h 2	9h-11h 3
					Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes 19h-20h30 Natation J-F Dev, perfo, adultes
18h-20h 4	17h-18h30 5	6h-8h 6	17h-18h30 7	8	6h30-10h 9	9h-11h 10
Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes	Natation Centre Aquatique Dev, perfo, adultes 18h30-20h Course George-Vanier Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes 20h-21h30 Natation G-V perfo, adultes		Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes 19h-20h30 Natation J-F Dev, perfo, adultes
18h-20h 11	17h-18h30 12	6h-8h 13	17h-18h30 14	15	16	17
Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes	Natation Centre Aquatique Dev, perfo, adultes 18h30-20h Course George-Vanier Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes 20h-21h30 Natation G-V perfo, adultes			
18	17h-18h30 19	6h-8h 20	17h-18h30 21	22	6h30-10h 23	9h-11h 24
	Natation Collège Laval Tous les groupes	Natation Centre Aquatique Dev, perfo, adultes 18h30-20h Course George-Vanier Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes 20h-21h30 Natation G-V perfo, adultes		Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
18h-20h 25	17h-18h30 26	6h-8h 27	17h-18h30 28	29	6h30-10h 30	31
Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes	Natation Centre Aquatique Dev, perfo, adultes 18h30-20h Course George-Vanier Tous les groupes	Natation Collège Laval Tous les groupes 20h-21h30 Natation G-V perfo, adultes		Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	TRIATHLON DE JOLIETTE

# JUIN 2026

## CALENDRIER D'ENTRAINEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h-20h <b>1</b> <b>Vélo/Course</b> <b>École du Boisé</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>2</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes	6h-8h <b>3</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Dev, perfo, adultess 18h30-20h <b>Course George-Vanier</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>4</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes	<b>5</b>	6h30-10h <b>6</b> <b>Natation/Course</b> <b>Collège Laval</b>  <b>TRIATHLON DE LAVAL</b> <b>TRIATHLON DE LAVAL</b> CENTRE DE LA NATURE CENTRE DE LA NATURE	<b>7</b>
18h-20h <b>8</b> <b>Vélo/Course</b> <b>École du Boisé</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>9</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	6h-8h <b>10</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Dev, perfo, adultess 18h30-20h <b>Course George-Vanier</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>11</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	<b>12</b>	9h30-11h30 <b>13</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	9h-11h <b>14</b> <b>Vélo voir message</b> <b>de la semaine pour</b> <b>le lieu</b> perfo, adultes
18h-20h <b>15</b> <b>Vélo/Course</b> <b>École du Boisé</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>16</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	6h-8h <b>17</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Dev, perfo, adultess 18h30-20h <b>Course George-Vanier</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>18</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	<b>19</b>	8h-10h <b>20</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	9h-11h <b>21</b> <b>DÉBUT SAISON</b> <b>ÉTÉ</b> <b>Vélo</b> voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
6h-7h30 <b>22</b> <b>Natation C.A.</b> Dev, perfo, adultes 18h-20h <b>Vélo/Course</b> <b>École du Boisé</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>23</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> dev, perfo, adultes	<b>24</b> <b>CONGÉ</b> <b>ST-JEAN</b>	18h30-20h <b>25</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> Tous les groupes	<b>26</b>	9h-12h <b>27</b> <b>CDN</b> <b>Natation/Course</b> Tous les groupes	9h-11h <b>28</b> <b>Vélo voir message</b> <b>de la semaine pour</b> <b>le lieu</b> perfo, adultes
6h-7h30 <b>29</b> <b>Natation C.A.</b> Dev, perfo, adultes 18h-20h <b>Vélo/Course</b> <b>École du Boisé</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>30</b> <b>Natation</b> <b>Centre Aquatique</b> dev, perfo, adultes					

# JUILLET 2026

## CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		<b>1</b> <b>CONGÉ FÊTE CANADA</b>	18h30-20h <b>2</b>  Natation Centre Aquatique Tous les groupes	<b>3</b>	<b>4</b>  Triathlon de Gatineau	<b>5</b>
6h-7h30 <b>6</b>  Natation C.A. Dev, perfo, adultes 18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h <b>7</b>  Natation Centre Aquatique dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>8</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>9</b>  Natation Centre Aquatique Tous les groupes	<b>10</b>	<b>11</b>  Triathlon de Magog	<b>12</b>  Triathlon de Magog
6h-7h30 <b>13</b>  Natation C.A. Dev, perfo, adultes 18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h <b>14</b>  Natation Centre Aquatique dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>15</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>16</b>  Natation Centre Aquatique Tous les groupes	<b>17</b>	9h-12h <b>18</b>  CDN Natation/Course Tous les groupes	9h-11h <b>19</b>  Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
6h-7h30 <b>20</b>  Natation C.A. Dev, perfo, adultes 18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h <b>21</b>  Natation Centre Aquatique dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>22</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>23</b>  Natation Centre Aquatique Tous les groupes	<b>24</b>	9h-12h <b>25</b>  CDN Natation/Course Tous les groupes	9h-11h <b>26</b>  Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
6h-7h30 <b>27</b>  Natation C.A. Dev, perfo, adultes 18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h <b>28</b>  Natation Centre Aquatique dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>29</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>30</b>  Natation Centre Aquatique Tous les groupes	<b>31</b>		

# AOÛT 2026

## CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9h-12h <b>1</b>  CDN Natation/Course Tous les groupes	9h-11h <b>2</b>  Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
9h-11h <b>3</b>  Natation Josée-Faucher Dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>4</b>  Natation J-F dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>5</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>6</b>  Natation J-F jeunesse, dev, parent	<b>7</b>	9h-12h <b>8</b>  CDN Natation/Course Tous les groupes	9h-11h <b>9</b>  Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes		20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes			
9h-11h <b>10</b>  Natation Josée-Faucher Dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>11</b>  Natation J-F dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>12</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>13</b>  Natation J-F jeunesse, dev, parent	<b>14</b>	<b>15</b>  Triathlon de Valleyfield	<b>16</b>  Triathlon de Valleyfield
18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes		20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes			
9h-11h <b>17</b>  Natation Josée-Faucher Dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>18</b>  Natation J-F dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>19</b>  Course Georges-Vanier Tous les groupes	18h30-20h <b>20</b>  Natation J-F jeunesse, dev, parent	<b>21</b>	9h-12h <b>22</b>  PARTY FIN DE SAISON Mont-Habitant Tous les groupes	<b>23</b>  Fin de session Jeunesse
18h-20h Vélo/Course École du Boisé Tous les groupes	20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes		20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes			
18h-19h30 <b>24</b>  Vélo/Course École du Boisé Dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>25</b>  Natation J-F Dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>26</b>  Course Georges-Vanier Dev, perfo, adultes	18h30-20h <b>27</b>  Natation J-F jeunesse, dev, parent	<b>28</b>	<b>29</b>	9h-11h <b>30</b>  Vélo voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
	20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes		20h-21h30 Natation J-F perfo, adultes			

# SEPTEMBRE 2026

## CALENDRIER D'ENTRAINEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h-19h30 <b>31</b>  <b>Vélo/Course</b> <b>École du Boisé</b> Dev, perfo, adultes	<b>1</b>	18h30-20h <b>2</b>  <b>Course</b> <b>George-Vanier</b> Dev, perfo, adultes	18h-19h30 <b>3</b>  <b>Vélo</b> voir message de la semaine pour le lieu dev, perfo, adultes	<b>4</b>	<b>5</b>  <b>Triathlon</b> <b>Lac Etchemin</b>	9h-11h <b>6</b>  <b>Vélo</b> voir message de la semaine pour le lieu perfo, adultes
<b>7</b>  <b>FÊTE</b> <b>DU TRAVAIL</b>	<b>8</b>	18h30-20h <b>9</b>  <b>Course</b> <b>George-Vanier</b> Dev, perfo, adultes	18h-19h30 <b>10</b>  <b>Vélo</b> voir message de la semaine pour le lieu dev, perfo, adultes	<b>11</b>	<b>12</b>  <b>Triathlon</b> <b>de Montréal</b>	<b>13</b>  <b>Triathlon</b> <b>de Montréal</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				