

Catégorie	Année	Effectif	Equipe	Créneaux d'entraînement
Multisports	2013	15	–	5 samedis : 10h30-11h30 (Nov.-Déc.) (Moulin)
Baby Hand	2015-2014-2013	20	–	Samedi : 10h30-11h30 (Moulin)
Moins de 8 ans	2012-2011	24	Mixte 1 Masculine 1 & 2	Mardi : 16h45-18h (Moulin)
Moins de 10 ans	2010-2009	17	Masculine 1 & 2	Jeudi : 16h45-18h15 (Moulin)
		5	Mixte 1	Vendredi : 16h45-18h15 (Moulin)
Moins de 12 ans	2008-2007	23	Masculine 1 & 2	Mardi : 18h00-19h15 (Braconnière) Jeudi : 18h15-19h30 (Moulin)
		19	Féminine 1 & 2	Mercredi : 16h00-17h15 (Braconnière) Vendredi : 18h15-19h30 (Moulin)
Moins de 14 ans	2007-2006-2005	17-19	Masculine 1 & 2	Mardi : 18h00-19h30 (Moulin) Jeudi : 18h00-19h15 (Braconnière)
		–	Féminine	– –
Moins de 15 ans (régional)	2006-2005-2004	2 (15)	Masculine	Lundi : 19h00 (La Ferrière) Mercredi : 18h45-20h15 (Dompierre) Vendredi : 18h00 (La Roche)
Moins de 16 ans	2005-2004-2003	11-13	Féminine 1	Mardi : 19h15-20h30 (Braconnière) Mercredi : 17h00-18h30 (Moulin)
		5	Masculine 1	Mercredi : 17h15-18h45 (Braconnière) Jeudi : ? (Saligny - Horaire à définir)
Moins de 17 ans (régional)	2004-2003-2002	2 (13)	Masculine	Lundi : 19h30-21h00 (La Roche) Mercredi : 18h00-19h30 (La Roche) Vendredi : 18h30-20h00 (Aubigny)
		1 à 3 (15)	Féminine	Lundi : 19h15-20h45 (La Roche-Omnisports) Mercredi : 18h30-20h00 (La Roche-Bourg) Vendredi : 18h00-19h30 (La Roche-Bourg)
Moins de 18 ans	2003-2002-2001	12 à 14	Masculine 1	Mardi : 20h15-21h45 (Braconnière) Jeudi : 19h30-21h00 (Moulin)
Séniors	< 2001	10	Masculine 1	Mardi : 20h15-21h45 (Braconnière) Vendredi : 19h30-21h00 (Moulin)
Loisirs	–	20	Mixte 1	Mardi : 20h00-22h00 (Moulin)
Handfit	–	15	Mixte	Mercredi : 20h15-21h30