



## Entraînements 2024

Août à octobre 2024

Entrée en vigueur : 26 août 2024

La reprise officielle des entraînements sur le Stade de l'Ancien Stand est fixée au 26 août 2024.

Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions à l'adresse : [technique@casion.ch](mailto:technique@casion.ch)

Groupe	Catégorie		Jour	Horaire	Lieu	Monitrices-teurs
U16 Multiples	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin Amandine Monnet Sébastien Gerber Anick Bonvin
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		Sabine Bonvin Océane Luisier
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Pierre-Yves Aubertin Amandine Monnet
	U16 2e année	Spécial compét. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h		Selon disciplines U18+
		Demi-fond	Samedi	10h - 11h30		François Bornet Sabine Bonvin
Vitesse 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin
		Vitesse longue	Mardi	18h - 20h		
		Force (sur invit.)	Mercredi	18h - 20h		
			Jeudi			
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	18h - 20h		
Technique	Samedi	10h - 12h				
Haies 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h		Michael Ravedoni
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Balbine Miserez Michael Ravedoni
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h30		Michael Ravedoni
Sauts Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & long.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Force (sur invit.)	Mardi	17h - 19h		Michael Ravedoni
		Perche	Mercredi	16h - 18h		Boris Zengaffinen
		Pliométrie et vitesse endurance	Jeudi	18h - 20h		Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	17h30 - 19h30		Pierre-Yves Aubertin/BZ
Lancers Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & renf.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Noah Fournier Silvain Michellod
		Force (sur invit.)	Jeudi	18h - 20h		Amandine Monnet
		-	Vendredi	-		-
Multiples Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
		Vitesse et force	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Perche	Vendredi	16h - 18h	Ancien Stand	Boris Zengaffinen
Fond 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2° an.	Condition phy.	Lundi	18h - 19h30	Ancien Stand	François Bornet Sabine Bonvin
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		
		Seuil	Mercredi	18h - 19h30		
		Force (sur invit.)	Jeudi	18h - 19h30		
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30		
		Charge	Samedi			
Sport pour tous	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15	Collines - CO	Maryline Mayoraz
Intro. à la force	U18+ U16 2° an.	Force (sur invit.)	-	18h - 20h	Ancien Stand	-

Fait le 17 juillet 2024 par MR