



Entraînements 2023-2024

Octobre 2023 à avril 2024

Entrée en vigueur : 30 octobre 2024

Chers athlètes,
Chers parents,

La reprise officielle des entraînements sur le Stade de l'Ancien Stand est fixée au 30 octobre 2023.
Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions à l'adresse : technique@casion.ch

Salutations sportives

Groupe	Catégorie		Jour	Horaire	Lieu	Monitrices-teurs
U16 Multiples	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Pierre-Yves Aubertin
		Endurance	Jeudi	17h30 - 18h45	Ancien Stand	Philippe Dessimoz
		Technique (sur invitation)	Vendredi	17h30 - 19h	EPTM	Amandine Monnet Pierre-Yves Aubertin
Vitesse 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Aurélien Jobin Quentin Courtine
		Vitesse longue	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Force (sur invit.)	Mercredi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Cadres VS	Vendredi		Aigle	
		Technique	Samedi	10h - 12h	EPTM	
Haies 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Aurélien Jobin
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Balbine Miserez
		Endurance	Jeudi	17h30 - 18h45	Ancien Stand	Philippe Dessimoz
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h30	EPTM	Balbine Miserez
Sauts Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Balbine Miserez
		Perche	Mercredi	16h - 18h	Creusets	Boris Zengaffinen
		Pliométrie	Jeudi	18h30 - 20h30	CO Collines	Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	17h30 - 19h30	EPTM/Creusets	Pierre-Yves Aubertin/BZ
Lancers Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse Technique	Lundi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet Balbine Miserez
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet
		Endurance	Jeudi	17h30 - 18h45	Ancien Stand	Philippe Dessimoz
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h30	EPTM	Amandine Monnet
Multiples Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
		Vitesse	Lundi	18h - 20h	EPTM	
		Perche	Vendredi	16h20 - 18h15	Creusets	Boris Zengaffinen
Fond 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2 ^e an.	Vitesse	Lundi	17h30 - 19h15	EPTM	François Bornet Sabine Bonvin
		Aérobic	Mardi	18h - 19h30	Ancien Stand	
		Anaérobic	Mercredi	18h - 19h30	Ancien Stand	
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30	Ancien Stand	
		Anaérobic	Samedi		Ancien Stand	
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 ^e an.	Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet

Fait le 10 octobre 2023 par MR