



## Entraînements 2024-2025

Octobre 2024 à avril 2025

Entrée en vigueur : 28 octobre 2024

La reprise officielle des entraînements **en salle** est fixée au **28 octobre 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	
<b>U16</b>	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Anick Bonvin (mai) Luka Wannier (déc.)	
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h	Ancien Stand	Sabine Bonvin Océane / Eloi / Sébastien	
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Gaëlle Mancini Pierre-Michel Venetz	
	Multiples	U16 2e année	Spécial compét. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h	EPTM	Selon disciplines U18
			Demi-fond	Samedi	10h - 11h30	Ancien Stand	François Bornet Sabine Bonvin
		U16	Entraînements UBS Kids Cup	Samedi Vendredi	9h30-11h30 17h15 - 19h15	EPTM 5 Planta 1	30.11, 07.12 22.11, 20.12
<b>Vitesse</b>  100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM / Anc. Stand	Aurélien Jobin Balbine M. / Michael R.	
		Force (sur invit.)	Mardi	17h - 21h	Ancien Stand	Aurélien Jobin / Michael R.	
		Vitesse longue	Vendredi	18h - 19h30	Ancien Stand	Aurélien Jobin / Balbine M.	
		Technique	Samedi	10h - 12h	EPTM	Aurélien Jobin	
<b>Haies</b>  100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin Balbine M. / Michael R.	
		Force (sur invit.)	Mardi	17h - 21h	Ancien Stand	Aurélien Jobin / Michael R.	
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Balbine Miserez	
		Vitesse longue	Vendredi	18h - 19h30	Ancien Stand	Aurélien Jobin / Balbine M.	
<b>Sauts</b>  Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & long.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Pierre-Yves Aubertin	
		Force (sur invit.)	Mardi	17h - 19h	Ancien Stand	Michael Ravedoni	
		Perche	Mercredi	16h - 18h	Creusets	Boris Zengaffinen	
		Pliométrie et vitesse endurance	Jedi	18h - 20h	Colline - Primaire	Pierre-Yves Aubertin	
		Technique	Vendredi	18h - 20h	EPTM	Pierre-Yves Aubertin Michael Ravedoni	
<b>Lancers</b>  Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & jav.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet	
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet Noah Fournier Silvain Michellod	
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet	
<b>Multiples</b> Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande					
		Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM / Anc. Stand		
		Perche	Vendredi	16h20 - 18h15	Creusets	Boris Zengaffinen	
<b>Fond</b> 800, 1500, 3000, 5000	U18+	Condition phy.	Lundi	18h - 19h30	EPTM	François Bornet Sabine Bonvin	
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h	Ancien Stand	Sabine Bonvin Océane / Eloi / Sébastien	
		Charge	Mercredi	18h - 19h30		François Bornet Sabine Bonvin	
		Pause	Jedi				
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30			
		Endurance/Charge	Samedi	10h - 11h30			
<b>Sport pour tous</b>	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15	Collines - CO	Maryline Mayoraz	

Fait le 19 octobre 2024 par MR