



Entraînements 2026

Août à octobre 2026

Entrée en vigueur : 31 août 2026

La reprise officielle des entraînements sur le Stade de l'Ancien Stand est fixée au 31 août 2026.

Groupe	Catégorie		Jour	Horaire	Lieu	Monitrices-teurs
U16 Multiples	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Christophe Mariéthoz
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		Anick Bonvin
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Philippe Dessimoz
	U16 2e année	Spécial compét. (sur invit.)	Vendredi	18h - 20h		Amélie Fournier
		Demi-fond	Samedi	10h - 11h30		Pierre-Michel Venetz
						Selon disciplines U18+
						Sabine Bonvin
Vitesse 100 200 400 400h	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Michael Ravedoni Aurélien Jobin
		Technique	Mardi	18h - 20h		
		Force (sur invit.)	Mercredi	17h30-19h30		
			Jeudi			
		Vitesse longue	Vendredi	18h - 20h		
		Samedi				
Haies 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h		Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Mercredi	18h - 20h		?
			Jeudi			
Sauts Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Force (sur invit.)	Mardi	17h - 20h		Michael Ravedoni
		Perche	Mercredi	16h - 18h		Boris Zengaffinen
		Technique	Jeudi	18h - 20h		Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	17h30 - 19h30		Pierre-Yves Aubertin / BZ
Lancers Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Amandine Monnet
		-	Jeudi	-		-
		-	Vendredi	-		-
Multiples Décathlon Heptathlon	U18+	Long. & cond.	Lundi	18h - 19h30		SB / PY
		Vit. & force	Mardi	18h - 20h		PY / MR
		Haies & lancers	Mercredi	18h - 20h		
		Perche / Haut ¼	Vendredi	16h30-18h30		BZ / PY ¼
Demi-fond 800, 1500, 3000	U18+ U16 2° an.	Condition phy.	Lundi	18h - 19h30	Ancien Stand	Sabine Bonvin Sébastien Gerber
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		
		Charge	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 20 août 2026 par MR