



Entraînements 2025-2026

Octobre 2025 à avril 2026

Entrée en vigueur : 28 octobre 2025

La reprise officielle des entraînements **en salle** est fixée au **28 octobre 2025**.

Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions à l'adresse : technique@casion.ch

Groupe	Catégorie		Jour	Horaire	Lieu	Monitrices-teurs
U16 Multiples	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Anick Bonvin Eloi Hinnen Amélie Dubuis
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h	Ancien Stand	Philippe Dessimoz
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Micheline Pralong Pierre-Michel Venetz Patrick Fournier
	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
Vitesse 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM/Anc. Stand	Aurélien Jobin Michael Ravedoni
		Technique	Mardi	18h - 20h	EPTM/Anc. Stand	
		Force (sur invit.)	Mercredi	17h30-19h30	Ancien Stand	
			Jeudi			
		Vitesse longue	Vendredi	18h - 20h	Ancien Stand	
Haies 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Aurélien Jobin/MR
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Balbine Miserez
		Tech. (sur invit.)	Jeudi	18h - 20h	EPTM	Balbine Miserez
Sauts Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & long.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Pierre-Yves Aubertin
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Perche	Mercredi	16h - 18h	Creusets	Boris Zengaffinen
		Pliométrie et vitesse endurance	Jeudi	18h30 - 20h30	Colline - Primaire	Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	18h - 20h	EPTM	Pierre-Yves Aubertin Michael Ravedoni
Lancers Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & renf.	Lundi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h	EPTM	Amandine Monnet Sylvain Michellod
Multiples Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
Fond 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2° an.	Condition phy.	Lundi	18h - 19h30	EPTM	Sabine Bonvin
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h	Ancien Stand	Eloi Hinnen
		Charge	Mercredi	18h - 19h30		Sabine Bonvin François Bornet
			Jeudi			
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30		
		Charge/Endurance	Samedi	10h - 11h30		
Sport pour tous	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15	Collines - CO	Maryline Mayoraz

Fait le 15 octobre 2025 par MR