



## Entraînements 2026

Avril à juin 2026

Entrée en vigueur : 24 mars 2026

La reprise officielle des entraînements **en extérieur** au stade de l'Ancien Stand est fixée au **24 mars 2026**.

Groupe	Catégorie		Jour	Horaire	Lieu	Monitrices-teurs
<b>U16</b> 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	Pierre-Michel Venetz Sara Pierroz
	U16 2e année	Spécial compét. (sur invit.)	Vendredi	17h30 - 19h	EPTM	Selon disciplines U18+
		Demi-fond	Samedi	10h - 11h30	Ancien Stand	Sabine Bonvin
<b>Vitesse</b> 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin Michael Ravedoni
		Technique	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Force (sur invit.)	Mercredi	17h30-19h30	Ancien Stand	
			Jeudi			
		Vitesse longue	Vendredi	18h - 20h	Ancien Stand	
		Endurance (400)	Samedi	10h - 12h	Ancien Stand	
<b>Haies</b> 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin/MR
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Mercredi	18h - 20h	Ancien Stand	Balbine Miserez
		Tech. (sur invit.)	Jeudi	18h - 20h	Ancien Stand	Balbine Miserez
<b>Sauts</b> Longueur Hauteur Perche	U18+	Vitesse & plio.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Perche	Mercredi	16h - 18h	Ancien Stand	Boris Zengaffinen
		Technique	Jeudi	18h30 - 20h30	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	18h - 20h	Ancien Stand	Pierre-Yves Aubertin Michael Ravedoni
<b>Lancers</b> Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet Sylvain Michellod
<b>Multiples</b> Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
<b>Fond</b> 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2 <sup>e</sup> an.	Condition phy.	Lundi	18h - 19h30	Ancien Stand	Sabine Bonvin
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h	Ancien Stand	Eloi Hinnen
		Charge	Mercredi	18h - 19h30		Sabine Bonvin
			Jeudi			
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30		Sébastien Gerber
		Charge/Endurance	Samedi	10h - 11h30		
<b>Sport pour tous</b>	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15		Collines - CO

Fait le 15 octobre 2025 par MR