



## Entraînements 2025

Août à octobre 2025

Entrée en vigueur : 1er septembre 2025

La reprise officielle des entraînements sur le Stade de l'Ancien Stand est fixée au 1er septembre 2025.

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> Multiples	U16	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Michael/Eddy/Sébastien L. U18+ avec Pierre-Yves
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		Philippe Dessimoz
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Pierre-Michel Venetz Patrick Fournier
	U16 2e année	Spécial compét. (sur invit.)	Vendredi	18h - 20h		Selon disciplines U18+
		Demi-fond	Samedi	10h - 11h30		François Bornet Sabine Bonvin
<b>Vitesse</b> 100 200 400	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin Michael Ravedoni
		Force (sur invit.)	Mardi	17h - 20h		
		Technique	Mercredi			
			Jeudi			
		Vitesse & tech.	Vendredi	18h - 20h		
VMA	Samedi	10h - 12h				
<b>Haies</b> 100m haies 110m haies	U18+	Vitesse & tech.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Aurélien Jobin
		Force (sur invit.)	Mardi	18h - 20h		Michael Ravedoni
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Balbine Miserez
		Tech. (sur invit.)	Vendredi	18h - 20h		Balbine Miserez
<b>Sauts</b> 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
		Pliométrie et vitesse endurance	Jeudi	18h - 20h		Pierre-Yves Aubertin
		Technique	Vendredi	17h30 - 19h30		Pierre-Yves Aubertin
<b>Lancers</b> Poids Disque Javelot	U18+	Vitesse & renf.	Lundi	18h - 20h	Ancien Stand	Amandine Monnet
		Technique	Mercredi	18h - 20h		Amandine Monnet Sylvain Michellod
		-	Jeudi	-		-
		-	Vendredi	-		-
<b>Multiples</b> Décathlon Heptathlon	U18+	Programme hebdomadaire sur demande				
<b>Fond</b> 800, 1500, 3000, 5000	U18+ U16 2° an.	Condition phy.	Lundi	18h - 19h30	Ancien Stand	Sabine Bonvin François Bornet Sébastien Gerber
		Endurance	Mardi	17h30 - 19h		
		Charge	Mercredi	18h - 19h30		
		Force (sur invit.)	Jeudi	18h - 19h30		
		Vitesse	Vendredi	17h - 18h30		
		Charge	Samedi			
<b>Sport pour tous</b>	dès 30 ans	Gym et cardio en musique	Mardi	20h - 21h15	Collines - CO	Maryline Mayoraz
<b>Intro. à la force</b>	U18+ U16 2° an.	Force (sur invit.)	-	18h - 20h	Ancien Stand	-

Fait le 8 juin 2025 par MR