

Camp d'athlétisme 2022

Programme groupe C

Andreadakis Stella - Favre Elynn - Giallanza Malia - kamri Jennifer - Quartier Nathan - Wullemin Rose - Beuret Théane - Zaidan Luciana - - - - -

Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30 - 9h00	échauff. <i>philos</i>	échauff. <i>pierre</i>	échauff. <i>tiz</i>	sortie surprise : rendez-vous à 8h30 sur la place du marché, retour vers 17h00 à la même place	échauff. <i>martin</i>	échauff. <i>pauline</i>
9h00 - 9h45	sauter loin <i>martin</i>	sauter haut <i>martin</i>	sauter loin <i>martin</i>		sauter loin <i>martin</i>	sauter haut <i>martin</i>
9h45 - 10h30	balle <i>martin</i>	poids <i>martin</i>	javelot <i>martin</i>		balle <i>martin</i>	javelot <i>martin</i>
10h30 - 10h45	pause	pause	pause		pause	pause
10h45 - 11h30	jeu (thème vitesse) <i>martin</i>	jeu libre <i>martin</i>	jeu (thème force) <i>martin</i>		jeu (thème équilibre) <i>martin</i>	sprint (départs) <i>martin</i>
11h30 - 12h00	circuit training 1 <i>martin</i>	circuit training 1 <i>martin</i>	circuit training 1 <i>martin</i>		circuit training 1 <i>martin</i>	circuit training 1 <i>martin</i>
12h00 - 13h30	pique-nique / repos	pique-nique / repos	pique-nique / repos		pique-nique / repos	pique-nique / repos
13h30 - 14h00	échauffement <i>tiz'</i>	échauffement <i>philos</i>	échauffement <i>tiz'</i>		échauffement <i>pauline</i>	jeux (-> 14h15) <i>tous</i>
14h00 - 14h45	sprint (départ) <i>tiz'</i>	sprint (estaf.) <i>philos</i>	sprint (haies) <i>tiz'</i>		tests swiss-athl. <i>pauline</i>	rangements
14h45 - 15h30	préparation aux tests <i>tiz'</i>	perche en forêt <i>philos</i>	kid's cup <i>tiz'</i>		perche en longueur <i>pauline</i>	selon plan
15h30 - 15h45	pause	pause	pause		pause	
15h45 - 16h15	équilibre <i>tiz'</i>	endurance <i>philos</i>	équilibre <i>philos</i>		endurance <i>pauline</i>	
16h15 - 16h45	jeux <i>tiz'</i>	jeux <i>martin</i>	jeux <i>philos</i>		jeux <i>pierre</i>	
16h45 - 17h15	stretching <i>stanley + maël</i>	stretching <i>kylian + monica</i>	stretching <i>françois + zoé</i>		stretching <i>pauline</i>	
17h15 - ...	fin de la journée	fin de la journée	fin de la journée		fin de la journée	

Bon entraînement à tous !

Camp d'athlétisme 2022

Programme groupe B

Faivre Léo - Farine Tim - Fluckiger Kenny - Zaidan Bethlehem - Zbinden Anna - Brulhart Lindsay - Maurer Arnaud - - - - -

Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30 - 9h00	échauff. <i>philos</i>	échauff. <i>pierre</i>	échauff. <i>tiz</i>	sortie surprise : rendez-vous à 8h30 sur la place du marché, retour vers 17h00 à la même place	échauff. <i>martin</i>	échauff. <i>pauline</i>
9h00 - 9h45	sauter haut <i>pierre</i>	sauter loin <i>pierre</i>	hauteur <i>tiz'</i>		perche (kid's cup) <i>pierre</i>	hauteur <i>pierre</i>
9h45 - 10h30	sprint (technique) <i>pierre</i>	sprint (haies) <i>pierre</i>	sprint (relais) <i>tiz'</i>		sprint (survitresse) <i>pierre</i>	sprint (départ) <i>pierre</i>
10h30 - 10h45	pause	pause	pause		pause	pause
10h45 - 11h30	poids <i>pierre</i>	javelot <i>pierre</i>	disque <i>tiz'</i>		poids (rotation) <i>pierre</i>	disque + javelot <i>pierre</i>
11h30 - 12h00	circuit traninig 2 <i>pierre</i>	circuit traninig 2 <i>pierre</i>	circuit traninig 2 <i>tiz'</i>		circuit traninig 2 <i>pierre</i>	circuit traninig 2 <i>pierre</i>
12h00 - 13h30	pique-nique / repos	pique-nique / repos	pique-nique / repos		pique-nique / repos	pique-nique / repos
13h30 - 14h00	échauffement <i>philos</i>	échauffement <i>martin</i>	échauffement <i>philos</i>		échauffement <i>rv</i>	jeux (> 14h15) <i>tous</i>
14h00 - 14h45	tests swiss-athl. <i>philos</i>	perche en forêt <i>martin</i>	haies <i>philos</i>		longueur <i>rv</i>	rangements <i>selon plan</i>
14h45 - 15h30	à choix (ensemble) <i>philos</i>	à choix (ensemble) <i>martin</i>	à choix (ensemble) <i>philos</i>		à choix (libre) <i>rv</i>	
15h30 - 15h45	pause	pause	pause	pause		
15h45 - 16h15	endurance <i>philos</i>	endurance <i>martin</i>	spint long <i>rv</i>	endurance <i>rv</i>		
16h15 - 16h45	jeux <i>tiz'</i>	jeux <i>martin</i>	jeux <i>philos</i>	jeux <i>pierre</i>		
16h45 - 17h15	stretching <i>stanley + maël</i>	stretching <i>kylan + monica</i>	stretching <i>françois + zoé</i>	stretching <i>pauline</i>		
17h15 - ...	fin de la journée	fin de la journée	fin de la journée	fin de la journée		

Bon entraînement à tous !

Camp d'athlétisme 2022

Programme groupe A

Huguenin Evan - Mballa Abeng Solange - Zaidan Eden - Guinand Cyprien - Maurer Lorine - Zbinden Julien - Allenbach François - Gambs Maëlle - Gevisier Monica
 - Othenin-Girard Zoé - Serra Esteban - Calame Maël - Fluckiger Kylian - Leuba Stanley - Robert-Nicoud Bastien - - - - -

Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30 - 9h00	échauff. <i>philos</i>	échauff. <i>pierre</i>	échauff. <i>tiz</i>	sortie surprise : rendez-vous à 8h30 sur la place du marché, retour vers 17h00 à la même place	échauff. <i>martin</i>	échauff. <i>pauline</i>
9h00 - 9h45	vitesse <i>philos + tiz</i>	haies <i>philos</i>	relais <i>philos</i>		haies <i>philos + pauline</i>	footing 40 ' <i>philos + pauline</i>
9h45 - 10h30	poids (les 3 techniques) <i>philos + tiz</i>	javelot <i>philos</i>	disque <i>philos</i>		poids <i>philos + pauline</i>	disque <i>philos + pauline</i>
10h30 - 10h45	pause	pause	pause		pause	pause
10h45 - 11h30	hauteur <i>philos + tiz'</i>	longueur <i>philos</i>	hauteur <i>philos</i>		longueur <i>philos + pauline</i>	à choix <i>philos + pauline</i>
11h30 - 12h00	circuit training 3 <i>philos + tiz'</i>	circuit training 3 <i>philos</i>	circuit training 3 <i>philos</i>		circuit training 3 <i>philos + pauline</i>	circuit training 3 <i>philos + pauline</i>
12h00 - 13h30	pique-nique / repos	pique-nique / repos	pique-nique / repos		pique-nique / repos	pique-nique / repos
13h30 - 14h00	échauffement <i>Maël</i>	échauffement <i>Kylian</i>	échauffement <i>Stanley</i>		échauffement <i>François</i>	jeux (-> 14h15) <i>tous</i>
14h00 - 14h45	à choix <i>martin + pierre</i>	à choix <i>pierre</i>	à choix <i>rv + martin</i>		à choix <i>martin + pierre + philos</i>	rangements
14h45 - 15h30	à choix <i>martin + pierre</i>	à choix <i>pierre</i>	à choix <i>rv + martin</i>		à choix <i>martin + pierre + philos</i>	
15h30 - 15h45	pause	pause	pause		pause	
15h45 - 16h15	renforcement <i>martin + pierre</i>	équilibre <i>pierre</i>	sprint long <i>rv + martin</i>	préparation du circuit <i>martin + pierre + philos</i>		
16h15 - 16h45	jeux <i>tiz'</i>	jeux <i>martin</i>	sprint long <i>rv + martin</i>	préparation du circuit <i>0</i>		
16h45 - 17h15	stretching <i>stanley + maël</i>	stretching <i>kylian + monica</i>	stretching <i>françois + zoé</i>	circuit 61 postes <i>0</i>		
17h15 - ...	fin de la journée	fin de la journée	fin de la journée	<i>0</i>		

Bon entraînement à tous !

corvées	LU	MA	ME	VE	SA
<p>APRES LA PAUSE DE MIDI</p> <p>NETTOYER LES GRADINS + VERIFIER WC</p>	<p>Tiz'</p> <p>Evan</p> <p>Zoé</p>	<p>Philos</p> <p>Solange</p> <p>Esteban</p>	<p>Pierre</p> <p>Eden</p> <p>Maël</p>	<p>Pauline</p> <p>Cyprien</p> <p>Kylian</p>	<p>Martin</p> <p>Lorine</p> <p>Stanley</p>
<p>APRES LA PAUSE DE 16H</p> <p>NETTOYER LES TABLES + LEVER LES CHAISES + BALAYER LE HALL</p>	<p>Tiz'</p> <p>Julien</p> <p>Bastien</p> <p>Anna</p>	<p>Philos</p> <p>François</p> <p>Léo</p> <p>Lindsay</p>	<p>Pierre</p> <p>Monica</p> <p>Kenny</p> <p>Arnaud</p>	<p>Paulinee</p> <p>Maëlle</p> <p>Bethlehem</p> <p><i>volontaire</i></p>	