

date	Coach	progr.	exercices		détail de programme
mar, 23 août 16	A	E			Reprise entrainement, rythme slow ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 25 août 16	A ; G	RM	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Gainage, renforcement musculaire
mar, 30 août 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 01 sept 16	A ; G	P	10' échauf	10' école de course	20' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
mar, 06 sept 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 08 sept 16	A ; G	V	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Estafette de vitesse : groupe de 3 ou 4 -> course de relais entre 2 cônes, en groupe ou seul
sam, 10 sept 16					8ème grand prix du Châtel-sur-Bex / www.scbex.ch
mar, 13 sept 16	A	E	10' échauf	10' école de course	20' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 15 sept 16	A ; G	P	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
dim, 18 sept 16					Cari-Run à Ollon / www.carirun.com
mar, 20 sept 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 22 sept 16	A ; G	RM	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Gainage, renforcement musculaire
mar, 27 sept 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 29 sept 16	A ; G	P	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
sam, 01 oct 16					MarChethon de Lausanne / www.marchethon.ch/lausanne/
dim, 02 oct 16					Morat-Fribourg / www.morat-fribourg.ch
mar, 04 oct 16	A	E	10' échauf	10' école de course	20' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 06 oct 16	A ; G	V	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Estafette de vitesse : groupe de 3 ou 4 -> course de relais entre 2 cônes, en groupe ou seul
mar, 11 oct 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 13 oct 16	A ; G	P	10' échauf	10' école de course	20' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
mar, 18 oct 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 20 oct 16	A ; G	RM	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Gainage, renforcement musculaire
mar, 25 oct 16					Vacances d'automne
jeu, 27 oct 16					Vacances d'automne
sam, 29 oct 16					Lausanne-Marathon / www.lausanne-marathon.ch
mar, 01 nov 16					Vacances d'automne
jeu, 03 nov 16					Vacances d'automne
mar, 08 nov 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 10 nov 16	A ; G	P	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
sam, 12 nov 16					Corrida d'Octodure / www.corridadoctodure.ch
mar, 15 nov 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 17 nov 16	A ; G	RM	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Gainage, renforcement musculaire
sam, 19 nov 16					Corrida Bulloise / www.corrida-bulloise.ch
sam, 19 nov 16					Course de la Sainte-Catherine de Saillon / www.coursesaintecatherine.ch
mar, 22 nov 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 24 nov 16	A ; G	P	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
mar, 29 nov 16	A	E	10' échauf	10' école de course	20' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 01 déc 16	A ; G	V	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Estafette de vitesse : groupe de 3 ou 4 -> course de relais entre 2 cônes, en groupe ou seul
sam, 03 déc 16					Course de l'Escalade / www.escalade.ch
sam, 03 déc 16					Course à travers Aigle / www.fsg-aiglealliance.com
mar, 06 déc 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 08 déc 16	A ; G	P	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Alternance sprint, récupération, en groupe de 2 ou 3 ou seul, Fartlek
sam, 10 déc 16					Course Titzé de Noël - Sion / www.coursedenoeel.ch
mar, 13 déc 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 15 déc 16	A ; G	V	10' échauf	10' école de course	20' travail selon programme 10' stretch cool Estafette de vitesse : groupe de 3 ou 4 -> course de relais entre 2 cônes, en groupe ou seul
mar, 20 déc 16	A	E	10' échauf		30' travail selon programme 10' stretch cool Sur piste ou herbe : rythme slow avec petite accélération (40 m slow, 20 m low fast) ou jeu divers avec ballon ou autres
jeu, 22 déc 16	A ; G				Dernier entrainement de l'année
sam, 24 déc 16					Vacances de Noël

Symbole : E = Endurance ; V = Vitesse ; P = Puissance ; RM = renforcement musculaire
A = Abdel ; G = Gianni ; S = Stéphane F. ; PE = Pierre-Emile

Exemple V : slalom entre cônes (au moins 10), l'un derrière l'autre, retour au départ en trottinant
sprint aller / retour entre 2 "piquets" en passant le relais à son coéquipier (plusieurs équipes en concurrence)
courir l'un derrière l'autre et le dernier remonte le premier et ainsi de suite

Exemple P : départ tous en ligne avec des aller / retour en rallongeant chaque fois la distance (toucher le sol avant le retour)
sprint entre "piquets" en donnant le relais au coéquipier en face (au moins 3)
courir en trottinant et accélération entre 2 "TOP" du coach (sifflet ?)
Fartlek : course en fractionné -> 30" rapide, 30" lent, 45" rapide, 45" lent, ...

Les exercices V et P peuvent être les mêmes, seul change l'intensité. ATTENTION : les + petits ne doivent pas faire de façon intense.

Exemple E : courir en groupe en se passant une balle ou plusieurs balles
courir sur l'herbe en alternant les rythmes mais sans forcer
courir jusqu'à la gouille et retour en alternant course et marche (**uniquement si plusieurs adultes accompagnent**)
Sur un périmètre défini, jouer à la balle au camp

N° téléphone :	Coach	Abdel Zendagui	076 393 34 62
	Coach	Gianni Tacca	076 503 43 38
	Président	Stéphane Riesle	079 433 08 04
	Vice-prés.	Pierre-Emile Devanthéry	079 507 61 33