

# Horaire des entraînements hiver 2025-2026 (27 octobre au 27 mars)



**club  
athlétique  
Sierre**

*entraîneurs  
et aides*

|                                                                                                                                                                                                              | <b>Lundi</b>                                |                                     |                                                         | <b>Mercredi</b>                                                  | <b>Jeudi</b>                                               | <b>Vendredi</b>                                                      |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                              | 17h45-19h<br>Omnisports                     | 17h30-19h<br>Goubing Gorki          | 18h30-20h<br>Goubing Gorki                              | 18h-20h<br>Omnisports                                            | 17h30-19h15<br>Omnisports                                  | 17h15-19h<br>Omnisports                                              | 18h-19h30<br>Ecossia                              |
|                                                                                                                                                                                                              | <i>Nicole, Ramon,<br/>aides-entraîneurs</i> | <i>Etienne, Olivier</i>             | <i>Jérôme, Yves,<br/>Jean-Pierre,<br/>Manu, Justine</i> | <i>Jean-Paul,<br/>Pascal</i>                                     | <i>Laurent, Noélie,<br/>Delphine</i>                       | <i>Nicole, Anne,<br/>Ramon,<br/>aides-entraîneurs<br/>en tournus</i> | <i>Justine<br/>ou John</i>                        |
| <b><u>Groupes Jeunesse :</u></b>                                                                                                                                                                             | Course<br>Vitesse<br>Souplesse, Jeu         | Course<br>Vitesse<br>Souplesse, Jeu | Course<br>Jeux de course<br>Renforcement,<br>gainage    | Technique<br>générale<br>Vitesse<br>Coordination<br>Renforcement | Technique<br>générale<br>Vitesse<br>Rythme<br>Coordination | Technique<br>générale<br>Vitesse<br>Rythme<br>Coordination           | Vitesse<br>ABC course/haies<br>Condition physique |
| <b>1 : 8 à 10 ans (2015 à 2017)</b>                                                                                                                                                                          | 😊                                           |                                     |                                                         |                                                                  |                                                            | 😊                                                                    |                                                   |
| <b>2 : 11 à 12 ans (2013 et 2014)</b>                                                                                                                                                                        |                                             | 😊                                   |                                                         |                                                                  | 😊                                                          |                                                                      |                                                   |
| <b>3 : + de 13 ans (2012 et + âgés)</b>                                                                                                                                                                      |                                             |                                     | 😊                                                       | 😊                                                                |                                                            |                                                                      | 😊                                                 |
| Remarque : des entrainements particuliers pourront avoir lieu le samedi matin à la salle Omnisports entre 9h30 et 11h45 (l'information sera communiquée par e-mail dans la semaine précédant l'entrainement) |                                             |                                     |                                                         |                                                                  |                                                            |                                                                      |                                                   |

N.B. Sauf communication particulière, les entrainements n'ont pas lieu durant les vacances scolaires, les jours fériés et le lundi de la foire Ste-Catherine