

Entraînements - CABV MY 2019-2020 Ecolières BC – Ecoliers BC

RESPONSABLE U10-U12: Lionel Saillen, Planchamp 12, 1933 Vens, 079 611 64 72
lionelsaillen@bluewin.ch

Entraîneurs : 10-12 entraîneurs se répartissent les groupes lors des entraînements : Loïse Derivaz, Ariane Farquet, Claire Theux, Géraldine Favre Venker, Anne-Frédéric Monnet, Fabiola Thurre, Thérèse Métral, Julie Métral, Maximilien Solazzi, Pierre Saillen, Lionel Saillen, ...

3 périodes durant l'année

août-sept-octobre = dehors	= stade d'Octodure	lundi & mercredi
de novembre à fin mars	= en salle ECV et Midi	mercredi & vendredi
avril-mai-juin = extérieur	= stade d'Octodure	lundi & mercredi

Cotisations annuelles 2012-2011-2010 U10 Ecolières/iers C = 200.-
Cotisations annuelles 2009-2008 U12 Ecolières/iers B = 250.-

Matériel, divers : Training, shorts, t-shirts, 1 paire de basket d'intérieur, 1 paire de basket d'extérieur, habits pour la pluie, collants, pointes (bourse échange), chaussettes.

Programme «extérieur» du lundi 19 août au lundi 21 octobre 2008-2009-2010-2011-2012

Lundi technique	Stade d'Octodure	2008-2009-2010-2011	17h00 – 18h30
Ariane Farquet – Thérèse Métral – Loïse Derivaz - ...			
Lundi course	Stade d'Octodure	2007-2008-2009	17h00 – 18h30
Christel Gabioud – Lionel Saillen - ...			
Mercredi	Stade d'Octodure	2010-2011-2012	15h00 - 16h30
Géraldine Favre Venker – Fabiola Thurre – Lionel Saillen - ...			
Mercredi	Stade d'Octodure	2008-2009	16h30 – 18h00
Ariane Farquet – Anne-Frédéric Monnet – Thérèse Métral - ...			

Lundi 30 septembre et mercredi 2 octobre 2019 : pas d'entraînement = foire du Valais
Mercredi 23 octobre = pas d'entraînement (début des vacances scolaires)



Programme « intérieur » mercredi 6 nov. au vendredi 27 mars 2009-2010-2011-2012

Lundi	Groupe course	Stade d'Octodure	2007-2008-2009-2010	17h00 - 18h30
Mercredi	Salle en Ville	Bât. C = Avion	2011-2012	15h30 - 17h00
Mercredi	Salle du Midi		2009 2010	15h30 – 17h00
Vendredi*	Salle en Ville	Bât. C = Avion	2009 à 2012	17h15 – 18h45

**le vendredi pour tous: 2009-2010-2011-2012 15-30minutes de course dehors*

Vendredi 20 décembre 2019 = pas d'entraînement / 21 décembre = Kid's Cup salle du Midi

Mercredi 8 janvier 2020 = 1^{er} entraînement de la nouvelle année.

Vendredi 20 mars 2020 = pas d'entraînement (organisation de la finale suisse de la Kid's Cup 21.03)

Programme « extérieur »..lundi 30 mars au lundi 15 juin 2020 2009-2010-2011-2012

Lundi	technique	Stade d'Octodure	2009-2010-2011-2012	17h00 – 18h30
Lundi	course	Stade d'Octodure	2007-2008-2009-2010	17h00 – 18h30
Mercredi		Stade d'Octodure	2011-2012	15h00 - 16h30
Mercredi		Stade d'Octodure	2009-2010	16h30 – 18h00

Camp Pâques à Martigny : ven. 10 avril et sa. 11 avril avec dîner 09h30-16h00

Mercredi 20 mai 2020 Ascension: pas d'entraînement

Lundi 1er juin 2020 Pentecôte : entraînement facultatif pour les inscrits aux VS

Lundi 15 juin 2020 Dernier entraînement pour tous = 17h00-18h30

Camp à Ovronnaz évtl ; du mardi 28 juillet au vendredi 31 juillet! 2009-2010-2011

Concours « obligatoires »

Corrida d'Octodure à Martigny (2011 à 2008) samedi 9 novembre

1 Cross : choix libre sur 4 proposés pour les 2009-2010-2011 (Ch. VS idéalement)

CH. VS multiples 2009-2010

Ch. VS en salle de 2009-2010 / Ch. VS extérieurs de 2009-2010-2011

- *Chaque jeune s'engage à **participer régulièrement au moins 1x par semaine** durant toute l'année aux entraînements*
- *Il n'est pas nécessaire de communiquer l'absence de votre enfant / sauf si longtemps.*
- ***Dès le mardi 1er octobre 2019 minuit** nous n'acceptons plus de nouveaux membres.*
- ***Tenue du club...** si vous le souhaitez... cadeau-anniversaire : Liquette 30.- / Short 30.- / Top = 35.- / Training 80.-*

Fin des écoles = vendredi 20 juin 2020

Reprise CABV

mercredi 19 août 2020