



Club Athlétique de Marly

p.a. Nathalie Magnin
ch. du Publiet 127, 1723 Marly

info@camarly.ch
www.camarly.ch

Horaires des entraînements pour l'été 2022 du 28 mars au 1^{er} juillet / du 24 août au 14 octobre

Président / Responsable section jeunesse		Entraînement du mercredi (<i>écoliers</i>)	
Raphaël Imobersteg	076 330 38 84	Samuel Wyler	079 314 22 51
Entraînement du lundi (<i>écoliers</i>)		Entraînement du jeudi (<i>Cadets</i>)	
Ludovic Rouiller	078 735 84 72	Raphaël Imobersteg	076 330 38 84
Frédéric Clerc	079 601 86 68	N'oubliez pas le groupe WhatsApp !	
		https://chat.whatsapp.com/E331xStY9T8G9H31pZm2By	

JOUR	CATÉGORIE	HEURES	LIEU	THÈME
Lundi	Ecoliers C (6-9 ans)	18h00 – 19h00	Stade de la Géline Marly	Ecole de course, endurance, jeux
	Ecoliers B (10-11 ans)			
	Ecoliers A (12-13 ans)			
	Cadets (14-17 ans)			
	Cadets, Juniors, Spécialistes demi-fond	18h15 - 19h30	Centre sportif du Mouret avec le CSLM pour les coureurs	Ecole de course, endurance, petites séries
	Actifs, Juniors, Compétition	18h00 – 19h45	Centre sportif du Mouret	Ecole de course, coordination, séries, techniques
Mardi	Actifs / Populaires Débutants	19h00 - 20h30	Stade de la Géline Marly	Endurance, séries Condition physique, coordination & force
Mercredi	Ecoliers (6 (3H)-8 ans)	16h15 - 17h30	Stade de la Géline Marly	Découverte de l'athlétisme
	Ecoliers C / U10 (8-9 ans)	17h30 - 19h15	Stade de la Géline Marly	Condition physique, coordination, technique, jeux
	Ecoliers B / U12 (10-11 ans)			
	Actifs, Juniors, Compétition	19h00 – 21h00	Stade de la Géline Marly	Techniques, école de saut, coordination, gainage, jeux
Jeudi	Ecoliers A / U14 (12-13 ans)	18h00 - 20h00	Stade de la Géline Marly	Technique, condition physique, jeux
	Cadets U16, U18 (14-17 ans)			
	Actifs / Juniors M, U20 compétitions	18h00 - 20h00	Stade St-Léonard Fribourg COA Fribourg - Romand	Technique, séries, haies, condition physique

Pour les **écoliers B + C**, il est vivement conseillé de participer à un, voire deux entraînements par semaine : l'un sous forme de course en forêt, jeux d'endurance et l'autre sous forme de condition physique, de coordination et de technique.

Pour les **écoliers A** et les **cadets**, il est vivement conseillé de participer à deux entraînements par semaine afin d'améliorer l'endurance, la condition physique, la coordination et les différents gestes techniques de la course, des haies, des sauts et des lancers de ce magnifique sport de l'Athlétisme.

Pour les **juniors** et les **actifs** faisant de la compétition sur la piste : trois entraînements le lundi, le mardi et le jeudi sont vivement conseillés, on n'a rien sans rien

Votre entraîneur et responsable de la section Jeunesse du CA Marly
Raphaël Imobersteg