

# Entraînement Cadre romand

Centre National de Performance Lausanne / Aigle

Dimanche 5 nov			
LIEU Collège des Dents du Midi / chemin de la Planchette / Aigle			
lever 7h45	Défaire les lits avant de quitter les lieux		
8h00-8h30	Petit déjeuner / Restaurant la Nonna		
9h15 - 10h45 salle de gym Collège des Dents du Midi	<b>Cible athlètes SS(F) E-N et U23</b>	<b>Cible athlètes nouveau du CR</b>	<b>Cible: Ancien athlètes</b>
	Entraînements de discipline avec ActionTypes	Musculation initiation en salle	Musculation en Salle de force CMC
Entraîneurs	Bertrand Theraulaz Silvan Keller Stéphane Diriwaechter	Kim Beytrison Noémie Berruex Julien Quennoz	Michaël Duc Benoit Babey
11h00-12h00 Aula	Mélanie Hindis: Psychologue / La préparation mentale - qu'est-ce que c'est et en quoi cela peut-il être utile?		
12.15-13h30	<b>Repas de midi</b>		
14.00	Team Building / concours sportif		
<b>16.15</b>	<b>Clôture</b>		

## Entraîneurs

Noémie Berruex (N.B)  
Kim Beytrison (K.B)  
Stéphane Diriwaechter (S.D)  
Julien Quennoz (J.Q)  
Silvan Keller (S.K)  
Michaël Duc (M.D)  
Benoît Babey (B.B)

## Physio

Lolita Fischer  
Olivier Walter