

***PARTICIPATION STAGE RELEVE PREPARATION DES CHAMPION-
NATS DU MONDE – 08-11.04.2024***

Dates / Daten:

Du 08.04.2023 au 11.04.2024 / Vom 08.04.2023 bis zum 11.04.2024

Heure d'arrivée le 08.04.2024/ Ankunftszeit am 08.04.2024:

14:00

Heure de départ le 11.04.2024/ Heure de départ le 11.04.2024:

14:00

Le lieu / Ort :

OYM / Cham

Lorzenparkstrasse 22, 6330 Cham

Entraîneurs/ Trainer:

Jean-Marc Cagnet

jean-marc.cagnet@swiss-fencing.ch

Diego Confalonieri

diego.confalonieri@swiss-fencing.ch

Rémy Grosjean

remy.grosjean@swiss-fencing.ch

Participant(e)s définitif(ve)s/ Definitive Teilnehmer/innen:

ED U17 & U20	EH U17 & U20
Vanie Gogniat	Aurèle Favre
Pauline Heubi	Alban Aebersold
Andrina Lusti	Colin Mumenthaler
Louna Maiga	Juliano Squieri
Dana Rezzonico	Aurélien Favre
Anna Lionello	Maurice Stäheli
Sophie Mihalache	Gianluca Wicht
Léonie Ramuz	Eric Ischi
Camille De Preux	Paul Pfeifer
<i>Salema Riadi</i>	Gaspard Quélin-Gerlais

PROGRAMME DU STAGE DE LA RELÈVE CM RIYADH OYM

8-11.04.2024

Lundi 08.04.2024

15h: Montage des pistes et préparation de la salle

16h-17h: Echauffement et travail de jambes

17h-18h30 : Assauts par équipe

Mardi 09.04.2024

9h-10h: Echauffement et travail de jambes

10h-12h: Assauts à thème pour les **garçons** et leçons à la carte pour les **filles**

15h30-16h30: Echauffement et travail de jambes

16h30-18h30: Assauts à thème pour les **filles** et leçons à la carte pour les **garçons**

Mercredi 10.04.2024

9h-9h30: Echauffement libre

9h30-12h: Simulation de compétition individuelle (poule + tableau)

15h30-16h: Echauffement libre

16h-18h30: Simulation de compétition par équipe (équipes mixtes)

Jeudi 11.04.2024

9h-10h: Echauffement et travail de jambes

10h-12h: Leçons à la carte et assauts à thème

Répartition des leçons

Jean-Marc Cagnet	Diego Confalonieri	Rémy Grosjean
Louna Maiga	Dana Rezzonico	Vanie Gogniat
Maurice Stäheli	Pauline Heubi	Vivienne Meyer
Aurélien Favre	Andrina Lusti	Anna Lionello
Alban Aebersold	Colin Mumenthaler	Juliano Squieri
Aurèle Favre		