

Programme 1418coach du 20.09. + 21.09.2025

Samedi, 20.09.2025		Dimanche, 21.09.2025			
9h30 Entrée Campus		Ouverture du cours <i>HUD, BOY, LOC, LUM</i>			
10h40–12h15 Salle de sport et extérieur		Caractéristiques d'un bon entraînement 1 Accent échauffement <i>HUD, BOY, LOC, LUM, Guide 1</i>			
12h30–13h30 Mensa		Dîner			
13h45–15h30 Salle de sport et extérieur		Gr. A : Caractéristiques d'un bon entraînement 2 Gr. B : Le 1418coach face au groupe <i>HUD, BOY, LOC, LUM, Guide 1+2</i>			
16h00–17h45 Salle de sport et extérieur		Gr. B : Caractéristiques d'un bon entraînement 2 Gr. A : Le 1418coach face au groupe <i>HUD, BOY, LOC, LUM, Guide 1+2</i>			
18h00–19h00 Mensa		Souper			
19h15–20h15		L'avenir du 1418coach <i>HUD</i>			
20h15–21h30 Salle de sport et extérieur		Jeu sportif <i>HUD</i>			
Cadre du cours	<i>Fabien Boissieux (BOF) / Yann Bourquin (BOY) / Dominik Hugi (HUD) / Carmen Louvet (LOC) / Marina Lucciola (LUM) / Monika Rüfenacht (RUM)</i>				
Participants	40				



Transmission d'informations



Interaction



Pratique sportive



Pause



Réflexion

Sous réserve de modification du programme