

Chaque athlète a un entraîneur « référent » en fonction de sa/ses spécialité(s). Cet entraîneur coordonne le plan d'entraînement de l'athlète en tenant compte de ses objectifs.

Un athlète peut s'entraîner sur site sans la présence de l'entraîneur référent mais, en la présence systématique d'un entraîneur du club.

## **SPRINT & HAIES**

<b>PIERRICK CHAMAYOU</b>	60m – 100m – 200m	Mardi : 18h - 20h Jeudi : 18h - 20h
<b>MICHEL COUTANCEAU</b>	Sprint long (200m – 400m)	Mardi : 17h30 - 19h30 Jeudi : 17h30 - 19h30 Samedi : 10h - 12h
<b>XAVIER JUANPERE</b>	100/110 Haies – 400 Haies	Lundi : 18h - 20h Mardi : 18h - 20h Jeudi : 18h - 20h

## **SAUTS & COMBINÉES**

<b>PIERRICK CHAMAYOU</b>	Longueur Triple Saut	Mardi : 18h - 20h Jeudi : 18h - 20h
<b>XAVIER JUANPERE</b>	Hauteur – Épreuves combinées	Lundi : 18h - 20h Mardi : 18h - 20h Jeudi : 18h - 20h
<b>DANIEL MUNOZ</b>	Perche	Samedi : 10h30 - 12h30

## **LANCERS**

<b>SERGE MARQUES</b>	Marteau - Disque - Poids - Javelot	Mardi : 18h - 20h30 Jeudi : 18h - 20h30 Vendredi : 18h - 20h30
----------------------	------------------------------------	--

## DEMI-FOND

SEBASTIEN PRATS	800m - 1500m - 3000m - cross court	Mardi : 18h15 - 19h45 Jeudi : 18h15 - 19h45 (Samedi ou dimanche : 10h - 12h)
FREDERIC BONOTTO	3000m - 3000m steeple - cross court	Mardi : 18h - 20h30 Jeudi : 18h - 20h30

## FOND

SEBASTIEN PRATS	Piste (5000m et 10 000m) - cross long - 5km - 10km - semi-marathon - marathon	Mardi : 18h15 - 19h45 Jeudi : 18h15 - 19h45 (Samedi ou dimanche : 10h - 12h)
FREDERIC BONOTTO	Piste (5000m et 10 000m) - cross long - 5km - 10km - semi-marathon - marathon	Mardi : 18h - 20h30 Jeudi : 18h - 20h30
CHRISTIAN BANCAUD JEROME MASSOL	10km - semi-marathon - marathon - trail XXS (0 -24km) - trail XS (25-44km)	Mardi : 18h 20h Jeudi : 18h - 20h
JEROME BELLANCA	5km - 10km - semi-marathon - marathon	Mardi : 18h - 20h30 Jeudi : 18h - 20h30
JORIS BEYT GAUTIER COCHONNEAU	Trail XXS (0-24km) - Trail XS (25-44km) - course de montagne	Mardi : 12h-14h et 18h-20h Jeudi : 12h-14h et 18h-20h Week-end : rdv possible

## ULTRA FOND

JORIS BEYT GAUTIER COCHONNEAU	Trail S (45-74km) - Trail M (75-114km) - Trail L (115-154km) - Trail XL (155-209km) - Trail XXL (> 210km)	Mardi : 12h-14h et 18h-20h Jeudi : 12h-14h et 18h-20h Week-end : rdv possible
CHRISTIAN BANCAUD JEROME MASSOL	Trail S (45-74km) - Trail M (75-114km) - Trail L (115-154km)	Mardi : 18h - 20h Jeudi : 18h - 20h
JEROME BELLANCA	100km	Mardi : 18h - 20h30 Jeudi : 18h - 20h30

NB : Les distances Trails sont exprimées en "kilomètres effort".

**Nous contacter :**

secretariat.bsca@gmail.com - 05 61 71 60 03