



# Jeunes 1999-2008 entraînements 2018-2019.xlsx

| Caserne Drognens 18h30-20h |            |               |               |               |                 | Parcours vita Boulogne 19h-20h |                         |           | Stade Bulle 18h30-20h |                                      |           |
|----------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|-----------------------|--------------------------------------|-----------|
| Sem.                       | mardi      |               |               |               | Moniteurs       | jeudi                          | écoliers A et B         | Moniteurs | vendredi              | juniors, cadets, pour la compétition | Moniteurs |
|                            |            | 1999-2003     | 2004-2006     | 2007-2008     |                 |                                | 1999-2008               |           |                       | 1999-2004                            |           |
| 35                         | 28/08/2018 | haies         | lancer        | longueur      | kjo/npa/gpe-OJO | 30/08/2018                     | endurance               | GMA/JEFL  | 31/08/2018            | préparation compétiton               | LFL       |
| 36                         | 04/09/2018 | relais-sprint | haies         | lancer        | PJO/NPA/OJO     | 06/09/2018                     | 10X100 1'30p            | VMO/GPE   | 07/09/2018            | "                                    | LFL       |
| 37                         | 11/09/2018 | longueur      | relais sprint | haies         | kjo/npa/gpe-OJO | 13/09/2018                     | parcour vita,endurance  | VMO/LCH   | 14/09/2018            | "                                    | LFL       |
| 38                         | 18/09/2018 | lancer        | longueur      | relais-sprint | PJO/NPA/OJO     | 20/09/2018                     | endurance,parcour vita  | GMA/JEFL  | 21/09/2018            | "                                    | LFL       |
| 39                         | 25/09/2018 | haies         | lancer        | longueur      | kjo/npa/gpe-OJO | 27/09/2018                     | 7x150 1'30p/5x150 1'30p | VMO/GPE   | 28/09/2018            | "                                    | LFL       |

Mercredi 26 septembre 17h30-18h30 Bicubic, bourse aux vêtements du CARC, chaque parent pourra échanger des habits avant de passer sa commande

| Course à pieds, rdv salle de gym des avoines Romont |                     |                           |           | Condition physique, CO de la Glâne |                    | Entraînement technique au Bicubic |                 |                  |                 |             |
|-----------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|
| Sem.                                                | mardi 18h30 - 19h30 | écoliers A et B           | Moniteurs | mercredi 19h30- 20h30              | Juniors, cadets    | vendredi 18h30- 20h00             | Cadet,junior    | Ecolier A        | Ecolier B       | Moniteurs   |
|                                                     |                     | 1999-2008                 |           |                                    | 1999-2003          |                                   | 1999-2003       | 2004-2006        | 2007-2008       |             |
| 40                                                  | 02/10/2018          | endurance                 | LCH/VMO   | 03/10/2018                         |                    | 05/10/2018                        | cond. Phys      | cond. Phys.      | haies           | PJO/NPA/LFL |
| 41                                                  | 09/10/2018          | 10x30' 30'p/endurance     | GMA/JEFL  | 10/10/2018                         |                    | 12/10/2018                        | hauteur         | lancer           | longueur        | KJO/LFL/OJO |
| 42                                                  | 16/10/2018          |                           |           | 17/10/2018                         |                    | 19/10/2018                        |                 |                  |                 |             |
| 43                                                  | 23/10/2018          |                           |           | 24/10/2018                         |                    | 26/10/2018                        |                 |                  |                 |             |
| 44                                                  | 30/10/2018          | escalier                  | VMO/GPE   | 31/10/2018                         | condition physique | 02/11/2018                        | cond. Phys      | sprint/cond.phys | hauteur         | PJO/NPA/LFL |
| 45                                                  | 06/11/2018          | endurance                 | CCO/FBA   | 07/11/2018                         | condition physique | 09/11/2018                        | lancer          | cond. Phys.      | sprint          | KJO/LFL/OJO |
| 46                                                  | 13/11/2018          | 10x1'1'p/endurance        | GMA/JEFL  | 14/11/2018                         | condition physique | 16/11/2018                        | cond. Phys      | haies            | lancer          | PJO/NPA/LFL |
| 47                                                  | 20/11/2018          | escalier                  | VMO/GPE   | 21/11/2018                         | condition physique | 23/11/2018                        | longueur        | perche           | sprint          | KJO/LFL/OJO |
| 48                                                  | 27/11/2018          | 10x45'45'p/endurance      | FBA/LCH   | 28/11/2018                         | condition physique | 30/11/2018                        | cond. Phys      | cond. Phys.      | hauteur         | PJO/NPA/LFL |
| 49                                                  | 04/12/2018          | endurance                 | GMA/JEFL  | 05/12/2018                         | condition physique | 07/12/2018                        | perche          | longueur         | haies           | KJO/LFL/OJO |
| 50                                                  | 11/12/2018          | escalier/5x45'45'p        | VMO/GPE   | 12/12/2018                         | condition physique | 14/12/2018                        | cond. Phys      | hauteur          | lancer          | PJO/NPA/LFL |
| 51                                                  | 18/12/2018          | 10x200 1'p/jeux de course | LCH/CCO   | 19/12/2018                         | condition physique | 21/12/2018                        | test athlétisme | test athlétisme  | test athlétisme | KJO/LFL/OJO |
| 52                                                  | 25/12/2018          |                           |           | 26/12/2018                         |                    | 28/12/2018                        |                 |                  |                 |             |
| 1                                                   | 01/01/2019          |                           |           | 02/01/2019                         |                    | 04/01/2019                        |                 |                  |                 |             |



## Jeunes 1999-2008 entraînements 2018-2019.xlsx

|      |                          |                           |               |               |             |                                |                             |                                                |                       |                        |             |
|------|--------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------|
| 2    | 08/01/2019               | endurance                 | GMA/JEFL      |               | 09/01/2019  | condition physique             | 11/01/2019                  | hauteur                                        | hauteur/cond.phys.    | longueur               | PJO/NPA/LFL |
| 3    | 15/01/2019               | 7x100 45'p7endurance      | VMO/GPE       |               | 16/01/2019  | condition physique             | 18/01/2019                  | haies                                          | hauteur               | hauteur                | KJO/LFL/OJO |
| 4    | 22/01/2019               | escalier                  | CCO/FBA       |               | 23/01/2019  | condition physique             | 25/01/2019                  | Entraînement annulé car le Bicubic est occupé. |                       |                        |             |
| 5    | 29/01/2019               | endurance/ jeux de course | GMA/JEFL      |               | 30/01/2019  | condition physique             | 01/02/2019                  | hauteur                                        | haies/cond.phys       | lancer                 | KJO/LFL/OJO |
| 6    | 05/02/2019               | 10x1'1'p/endurance        | VMO/GPE       |               | 06/02/2019  | condition physique             | 08/02/2019                  | longueur/cond.Phys                             | hauteur               | sprint                 | PJO/NPA/LFL |
| 7    | 12/02/2019               | 5x2' 1'30p/endurance      | FBA/LCH       |               | 13/02/2019  | condition physique             | 15/02/2019                  | haies                                          | sprint/cond.phys      | hauteur                | KJO/LFL/OJO |
| 8    | 19/02/2019               | endurance                 | GMA/JEFL      |               | 20/02/2019  | condition physique             | 22/02/2019                  | hauteur/cond.Phys                              | haies/cond.phys       | longueur               | PJO/NPA/LFL |
| 9    | 26/02/2019               | escalier                  | VMO/GPE       |               | 27/02/2019  | condition physique             | 01/03/2019                  | longueur                                       | hauteur               | sprint                 | KJO/LFL/OJO |
| 10   | 05/03/2019               |                           |               |               | 06/03/2019  |                                | 08/03/2019                  |                                                |                       |                        |             |
| 11   | 12/03/2019               | endurance                 | LCH/CCO       |               | 13/03/2019  | condition physique             | 15/03/2019                  | haies/cond.phys.                               | lancer                | hauteur                | PJO/NPA/LFL |
| 12   | 19/03/2019               | 10x100 1'30p/             | GMA/JEFL      |               | 20/03/2019  | condition physique             | 22/03/2019                  | hauteur                                        | perche/cond.phys      | lancer                 | KJO/LFL/OJO |
| 13   | 26/03/2019               | 6x300 2'p/endurance       | VMO/GPE       |               | 27/03/2019  | condition physique             | 29/03/2019                  | test athlétisme                                | test athlétisme       | test athlétisme        | PJO/NPA/LFL |
|      |                          |                           |               |               |             |                                |                             |                                                |                       |                        |             |
|      | Caserne Drogne 18h30-20h |                           |               |               |             | Parcours vita Boulogne 19h-20h |                             |                                                | Stade Bulle 18h30-20h |                        |             |
| Sem. | mardi                    |                           |               |               | Moniteurs   | jeudi                          | écoliers A et B             | Moniteurs                                      | vendredi              | juniors, cadets,       | Moniteurs   |
|      |                          | 1999-2003                 | 2004-2006     | 2007-2008     |             |                                | 1999-2008                   |                                                |                       | 1999-2004              |             |
| 14   | 02/04/2019               | longueur                  | relais sprint | haies         | PJO/NPA/OJO | 04/04/2019                     | endurance                   | CCO/LFL                                        | 05/04/2019            | préparation compétiton | LFL         |
| 15   | 09/04/2019               | lancer                    | longueur      | relais-sprint | KJO/NPA/LFL | 11/04/2019                     | parcour vita,endurance      | GMA/JEFL                                       | 12/04/2019            | "                      | LFL         |
| 16   | 16/04/2019               |                           |               |               |             | 18/04/2019                     |                             |                                                | 19/04/2019            |                        |             |
| 17   | 23/04/2019               |                           |               |               |             | 25/04/2019                     |                             |                                                | 26/04/2019            |                        |             |
| 18   | 30/04/2019               | haies                     | lancer        | longueur      | PJO/NPA/OJO | 02/05/2019                     | endurance/parcour vita      | VMO/GPE                                        | 03/05/2019            | "                      | LFL         |
| 19   | 07/05/2019               | relais-sprint             | haies         | lancer        | KJO/NPA/LFL | 09/05/2019                     | 12X100<br>1'30p/10X1001'30p | LFL/FBA                                        | 10/05/2019            | "                      | LFL         |
| 20   | 14/05/2019               | longueur                  | relais sprint | haies         | PJO/NPA/OJO | 16/05/2019                     | endurance                   | GMA/JEFL                                       | 17/05/2019            | "                      | LFL         |
| 21   | 21/05/2019               | lancer                    | longueur      | relais-sprint | KJO/NPA/LFL | 23/05/2019                     | 3x300 3'p/endurance         | VMO/GPE                                        | 24/05/2019            | "                      | LFL         |
| 22   | 28/05/2019               | haies                     | lancer        | longueur      | PJO/NPA/OJO | 30/05/2019                     |                             |                                                | 31/05/2019            |                        |             |
| 23   | 04/06/2019               | relais-sprint             | haies         | lancer        | KJO/NPA/LFL | 06/06/2019                     | 10X100 1'30p                | FBA/LCH                                        | 07/06/2019            | "                      | LFL         |
| 24   | 11/06/2019               | longueur                  | relais sprint | haies         | PJO/NPA/OJO | 13/06/2019                     | endurance                   | GMA/JEFL                                       | 14/06/2019            | "                      | LFL         |
| 25   | 18/06/2019               | lancer                    | longueur      | relais-sprint | KJO/NPA/LFL | 20/06/2019                     |                             |                                                | 21/06/2019            |                        |             |



## Jeunes 1999-2008 entraînements 2018-2019.xlsx

|    |                   |                                             |        |          |             |                   |                          |         |                   |  |  |
|----|-------------------|---------------------------------------------|--------|----------|-------------|-------------------|--------------------------|---------|-------------------|--|--|
| 26 | <b>25/06/2019</b> | haies                                       | lancer | longueur | PJO/NPA/OJO | <b>27/06/2019</b> | 12x150 1'30p/8x150 1'30p | VMO/GPE | <b>28/06/2019</b> |  |  |
| 27 | <b>02/07/2019</b> | soirée hot dog à la Mycologie 18h30 à 20h00 |        |          | TOUS        | <b>04/07/2019</b> |                          |         | <b>05/07/2019</b> |  |  |

### Moniteurs et monitrices

|      |                  |               |
|------|------------------|---------------|
| CCO  | Chantal Cochard  | 079 487 19 80 |
| GMA  | Gérard Mauron    | 079 230 66 45 |
| PJO  | Philippe Joye    | 079 789 86 14 |
| KJO  | Karine Joye      | 079 744 93 75 |
| PRI  | Pascal Richoz    | 079 776 19 17 |
| JEFL | Jeanine Fleury   | 079 567 21 68 |
| LFL  | Lucien Fleury    | 078 610 36 03 |
| JFL  | Justine Fleury   | 079 964 66 35 |
| FBR  | Flavie Brühart   | 079 725 05 02 |
| GPE  | Gonzague Perroud | 079 519 58 16 |
| VMO  | Victor Monteiro  | 079 396 13 56 |
| OJO  | Odile Joye       | 079 505 42 41 |
| FBA  | Fanny Baudois    | 078 871 19 19 |
| LCH  | Laura Chuard     | 078 730 51 40 |
| AGR  | Antonin Graber   | 079 960 80 50 |
| NPA  | Nathalie Pache   | 079 672 15 09 |

### Renseignements

[jeunesse@carc.ch](mailto:jeunesse@carc.ch)

[www.carc.ch](http://www.carc.ch)

Kids : 2009-2011 Tous les mercredi au Bicubic de 17h30 à 18h30