



Jeunes 2000-2010 entrainements 2020-2021.xlsx

Sem.	Bossens 18h30-20h00				Parcours vita Boulogne 19h-20h			Bossens 18h30-20h00			
	mardi			Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs	vendredi	juniors, cadets, pour la compétition	Moniteurs	
		2000-2005	2006-2008	2009-2010		2000-2010			2000-2005		
36	01/09/2020	haies	hauteur	lancer	PJO/JUFL/OJO	03/09/2020	Endurance / Parcours vita	GMA/LCH	04/09/2020	préparation compétition	LFL/VMO
37	08/09/2020	hauteur	lancer-disque	longueur	LFL/VMO/JUFL	10/09/2020	Endurance / Parcours vita	LFL/VMO	11/09/2020	"	LFL
38	15/09/2020	lancer/disque	longueur	sprint/relais	VMO/LFL/JUFL	17/09/2020	Endurance / Parcours vita	JEFL/GMA	18/09/2020	"	VMO
39	22/09/2020	longueur	sprint/relais	haies	LFL/PJO/JUFL	24/09/2020	Endurance / Parcours vita	LFL/LCH	25/09/2020	"	LFL
40	29/09/2020	sprint/relais	haies	hauteur	PJO/VMO/OJO	01/10/2020	Endurance / Parcours vita	GMA/VMO	02/10/2020	"	VMO
Avoines, devant salle de gym, Romont							Entraînement technique au Bicubic				
Sem.	mardi 18h30 - 19h30	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs				Vendredi 19h00-20h30				Moniteurs
		2000-2010				2000-2005	2006-2008	2009-2010			
41	06/10/2020	escalier/escalier	GMA/JEFL		09/10/2020	cond.phys	cond.phys	cond.phys/jeux	LFL/JUFL/OJO		
42	13/10/2020	10x100m 1'p/ 5x100m1'p	JEFL/LCH		16/10/2020	lancer/cond.phys	haies	hauteur	PJO/LFL/VMO		
43	20/10/2020	Automne			23/10/2020						
44	27/10/2020				30/10/2020						
45	03/11/2020	15x 100m 1'p/ 8x100m 1'p	VMO/LCH		06/11/2020	cond.phys	cond.phys	lancer	VMO/OJO/JUFL		
46	10/11/2020	10x120m 1'30p/ 5x120m1'30p	GMA/JEFL		13/11/2020	saut/cond.phys	hauteur	cond.phys/jeux	LFL/PJO/OJO		
47	17/11/2020	escalier/escalier	JEFL/VMO		20/11/2020	cond.phys	cond.phys	longueur	PJO/VMO/JUFL		
48	24/11/2020	6x30'' 30''p/ 3x30'' 30''p	GMA/LCH		27/11/2020	sprint/cond.phys	lancer	perche	VMO/JUFL/OJO		
49	01/12/2020	6x1' 1'p/ 3x1' 1'm	JEFL/LFL		04/12/2020	cond.phys	cond.phys	cond.phys/jeux	LFL/PJO/OJO		
50	08/12/2020	6x3' 3'p/ 5x1' 1'p	LFL/GMA		11/12/2020	lancer/cond.phys	longueur	sprint/relais	VMO/OJO/JUFL		
51	15/12/2020	endurance/endurance	JEFL/LCH		18/12/2020	jeux	jeux	jeux	LFL/VMO/JUFL		
52	22/12/2020	Noël			25/12/2020						
53	29/12/2020				01/01/2021						
1	05/01/2021	endurance/endurance	LFL/LCH		08/01/2021	cond.phys	perche	haies	LFL/PJO/OJO		
2	12/01/2021	endurance/endurance	VMO/GMA		15/01/2021	longueur	cond.phys	hauteur	PJO/VMO/OJO		
3	19/01/2021	endurance/endurance	JEFL/LFL		22/01/2021	cond.phys	sprint/relais	cond.phys/jeux	VMO/LFL/JUFL		



Jeunes 2000-2010 entrainements 2020-2021.xlsx

4	26/01/2021	endurance/endurance	VMO/LCH						29/01/2021	perche	haies	lancer	LFL/PJO/OJO
5	02/02/2021	escalier/escalier	GMA/JEFL						05/02/2021	cond.phys	cond.phys	longueur	PJO/OJO/JUFL
6	09/02/2021	10x 100m 1'p/5x100m 1'p	LFL/VMO						12/02/2021	sprint/relais	hauteur	perche	VMO/LFL/JUFL
7	16/02/2021	Carnaval							19/02/2021				
8	23/02/2021	10x 120m 1'30p/5x120m 1'30p	GMA/LCH						26/02/2021	haies/cond.phys	lancer	sprint/relais	LFL/PJO/OJO
9	02/03/2021	10x 100m 1'p/5x100m 1'p	JEFL/LFL						05/03/2021	hauteur	longueur/cond.phys	haies	PJO/VMO/JUFL
10	09/03/2021	escalier/escalier	VMO/GMA						12/03/2021	lancer/cond.phys	perche	hauteur	VMO/LFL/JUFL
11	16/03/2021	6x 30'' 30''p/3x 30'' 30''p	JEFL/LCH						19/03/2021	longueur	sprint/relais	lancer	LFL/PJO/OJO
12	23/03/2021	6x 1' 1'p/ 3x1' 1'p	LFL/VMO						26/03/2021	perche	haies	longueur	PJO/VMO/JUFL
		Bossens 18h30-20h00				Parcours vita Boulogne 19h-20h			Bossens 18h30-20h00				
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs	vendredi	jeunior, cadets, pour la compétition		Moniteurs	
		2000-2005	2006-2008	2009-2010			2000-2010			2000-2005			
13	30/03/2021	haies	hauteur	lancer	VMO/OJO/JUFL	01/04/2021	endurance/endurance	GMA/JEFL	02/04/2021	"		LFL	
14	06/04/2021	Pâques				08/04/2021			09/04/2021	"		LFL	
15	13/04/2021					15/04/2021			16/04/2021	"		LFL	
16	20/04/2021	hauteur	lancer/javelot	longueur	LFL/PJO/JUFL	22/04/2021	endurance/endurance	LFL/LCH	23/04/2021	"		LFL	
17	27/04/2021	lancer/javelot	longueur	sprint/relais	PJO/VMO/OJO	29/04/2021	pacours vita/endurance	VMO/GMA	30/04/2021	"		VMO	
18	04/05/2021	longueur	sprint/relais	haies	VMO/LFL/PJO	06/05/2021	5x300 3'p/ parcours vita	JEFL/LFL	07/05/2021	"		LFL	
19	11/05/2021	sprint/relais	haies	hauteur	PJO/VMO/JUFL	13/05/2021	Camp du 13 au 15 mai 2021		14/05/2021	Camp du 13 au 15 mai 2021			
20	18/05/2021	haies	hauteur	lancer	PJO/VMO/LFL	20/05/2021	5x400 3'p/ 3x300 3'p	LFL/LCH	21/05/2021	"		VMO	
21	25/05/2021	hauteur	lancer/poids	longueur	VMO/LFL/OJO	27/05/2021	5x500 3'30p / 3x400 3'p	JEFL/LFL	28/05/2021	"		LFL	
22	01/06/2021	lancer/poids	longueur	sprint/relais	LFL/PJO/JUFL	03/06/2021	Fête-Dieu		04/06/2021	"		VMO	
23	08/06/2021	longueur	sprint/relais	haies	PJO/VMO/LFL	10/06/2021	15x 100 1'p/ 10x 100 1'p	VMO/GMA	11/06/2021	"		LFL	
24	15/06/2021	sprint/relais	haies	hauteur	VMO/LFL/JUFL	17/06/2021	15x 150m 1'p/ 10x 150m 1'p	JEFL/LCH	18/06/2021	"		VMO	
25	22/06/2021	haies	hauteur	lancer	LFL/JUFL/OJO	24/06/2021	endurance/endurance	LFL/VMO	25/06/2021	"		LFL	
26	29/06/2021	Hot-dog	Hot-dog	Hot-dog	tous	01/07/2021	endurance/endurance	GMA/JEFL	02/07/2021	"		LFL	



Jeunes 2000-2010 entrainements 2020-2021.xlsx

Moniteurs et monitrices

LFL	Lucien Fleury	078 610 36 03
JUFL	Justine Fleury	079 964 66 35
PJO	Philippe Joye	079 789 86 14
OJO	Odile Joye	079 505 42 41
VMO	Victor Monteiro	079 396 13 56
JEFL	Jeanine Fleury	079 567 21 68
LCH	Laura Chuard	078 730 51 40
GMA	Gérard Mauron	079 230 66 45
PRI	Pascal Richoz	079 776 19 17

Renseignements

jeunesse@carc.ch

www.carc.ch

Kids : 2011-2013 Tous les mercredi au Bicubic de 17h30 à 18h30