



## Jeunes 2000-2010 entrainements 2020-2021.xlsx

Bossens 18h30-20h00						Parcours vita Boulogne 19h-20h			Bossens 18h30-20h00		
Sem.	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	01.09.20	haies	hauteur	lancer	PJO/JUFL/OJO	03.09.20	Endurance / Parcours vita	GMA/LCH	04.09.20	préparation compétition	LFL/VMO
37	08.09.20	hauteur	lancer-disque	longueur	LFL/VMO/JUFL	10.09.20	Endurance / Parcours vita	LFL/VMO	11.09.20	"	LFL
38	15.09.20	lancer/disque	longueur	sprint/relais	VMO/LFL/JUFL	17.09.20	Endurance / Parcours vita	JEFL/GMA	18.09.20	"	VMO
39	22.09.20	longueur	sprint/relais	haies	LFL/PJO/JUFL	24.09.20	Endurance / Parcours vita	LFL/LCH	25.09.20	"	LFL
40	29.09.20	sprint/relais	haies	hauteur	PJO/VMO/OJO	01.10.20	Endurance / Parcours vita	GMA/VMO	02.10.20	"	VMO
Avoinnes, devant salle de gym, Romont							Entraînement technique au Bicubic				
Sem.	mardi 18h30 - 19h30	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs				Vendredi 18h30-20h00				Moniteurs
		2000-2010						2000-2005	2006-2008	2009-2010	
41	06.10.20	escalier/escalier	GMA/JEFL				09.10.20	cond.phys	cond.phys	cond.phys/jeux	LFL/JUFL/OJO
42	13.10.20	10x100m 1'p/ 5x100m1'p	JEFL/LCH				16.10.20	lancer/cond.phys	haies	hauteur	PJO/LFL/VMO
43	20.10.20	Automne					23.10.20				
44	27.10.20						30.10.20				
45	03.11.20	15x 100m 1'p/ 8x100m 1'p	VMO/LCH				06.11.20	cond.phys	cond.phys	lancer	VMO/OJO/JUFL
46	10.11.20	10x120m 1'30p/ 5x120m1'30p	GMA/JEFL				13.11.20	saut/cond.phys	hauteur	cond.phys/jeux	LFL/PJO/OJO
47	17.11.20	escalier/escalier	JEFL/VMO				20.11.20	cond.phys	cond.phys	longueur	PJO/VMO/JUFL
48	24.11.20	6x30" 30"p/ 3x30" 30"p	GMA/LCH				27.11.20	sprint/cond.phys	lancer	perche	VMO/JUFL/OJO
49	01.12.20	6x1' 1'p/ 3x1' 1'm	JEFL/LFL				04.12.20	cond.phys	cond.phys	cond.phys/jeux	LFL/PJO/OJO
50	08.12.20	6x3' 3'p/ 5x1' 1'p	LFL/GMA				11.12.20	lancer/cond.phys	longueur	sprint/relais	VMO/OJO/JUFL
51	15.12.20	endurance/endurance	JEFL/LCH				18.12.20	jeux	jeux	jeux	LFL/VMO/JUFL
52	22.12.20	Noël					25.12.20				
53	29.12.20						01.01.21				
1	05.01.21	endurance/endurance	LFL/LCH				08.01.21	cond.phys	perche	haies	LFL/PJO/OJO
2	12.01.21	endurance/endurance	VMO/GMA				15.01.21	longueur	cond.phys	hauteur	PJO/VMO/OJO



## Jeunes 2000-2010 entrainements 2020-2021.xlsx

3	19.01.21	endurance/endurance	JEFL/LFL														22.01.21	cond.phys	sprint/relais	cond.phys/jeux	VMO/LFL/JUFL	
4	26.01.21	endurance/endurance	VMO/LCH															29.01.21	perche	haies	lancer	LFL/PJO/OJO
5	02.02.21	escalier/escalier	GMA/IEFL															05.02.21	cond.phys	cond.phys	longueur	PJO/OJO/JUFL
6	09.02.21	10x 100m 1'p/5x100m 1'p	LFL/VMO															12.02.21	sprint/relais	hauteur	perche	VMO/LFL/JUFL
7	16.02.21	Carnaval																19.02.21				
8	23.02.21	10x 120m 1'30p/5x120m 1'30p	GMA/LCH															26.02.21	haies/cond.phys	lancer	sprint/relais	LFL/PJO/OJO
9	02.03.21	10x 100m 1'p/5x100m 1'p	IEFL/LFL															05.03.21	hauteur	longueur/cond.phys	haies	PJO/VMO/JUFL
10	09.03.21	escalier/escalier	VMO/GMA															12.03.21	lancer/cond.phys	perche	hauteur	VMO/LFL/JUFL
11	16.03.21	6x 30'' 30''p/3x 30'' 30''p	IEFL/LCH															19.03.21	longueur	sprint/relais	lancer	LFL/PJO/OJO
12	23.03.21	6x 1' 1'p/ 3x1' 1'p	LFL/VMO															26.03.21	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	jeunes, cadets, pour la compétition	Moniteurs											
		2000-2005	2006-2008	2009-2010			2000-2010			2000-2005												
13	30.03.21	haies	hauteur	lancer	VMO/OJO/JUFL	01.04.21	endurance/endurance	GMA/IEFL	02.04.21	"	LFL											
14	06.04.21	Pâques				08.04.21			09.04.21	"	LFL											
15	13.04.21					15.04.21			16.04.21	"	LFL											
16	20.04.21	hauteur	lancer/javelot	longueur	LFL/PJO/JUFL	22.04.21	endurance/endurance	LFL/LCH	23.04.21	"	LFL											
17	27.04.21	lancer/javelot	longueur	sprint/relais	PJO/VMO/OJO	29.04.21	parcours vita/endurance	VMO/GMA	30.04.21	"	VMO											
18	04.05.21	longueur	sprint/relais	haies	VMO/LFL/PJO	06.05.21	5x300 3'p/ parcours vita	IEFL/LFL	07.05.21	"	LFL											
19	11.05.21	sprint/relais	haies	hauteur	PJO/VMO/JUFL	13.05.21	Camp du 13 au 15 mai 2021		14.05.21	Camp du 13 au 15 mai 2021												
20	18.05.21	haies	hauteur	lancer	PJO/VMO/LFL	20.05.21	5x400 3'p/ 3x300 3'p	LFL/LCH	21.05.21	"	VMO											
21	25.05.21	hauteur	lancer/poids	longueur	VMO/LFL/OJO	27.05.21	5x500 3'30p / 3x400 3'p	IEFL/LFL	28.05.21	"	LFL											
22	01.06.21	lancer/poids	longueur	sprint/relais	LFL/PJO/JUFL	03.06.21	Fête-Dieu		04.06.21	"	VMO											
23	08.06.21	longueur	sprint/relais	haies	PJO/VMO/LFL	10.06.21	15x 100 1'p/ 10x 100 1'p	VMO/GMA	11.06.21	"	LFL											
24	15.06.21	sprint/relais	haies	hauteur	VMO/LFL/JUFL	17.06.21	15x 150m 1'p/ 10x 150m 1'p	IEFL/LCH	18.06.21	"	VMO											
25	22.06.21	haies	hauteur	lancer	LFL/JUFL/OJO	24.06.21	endurance/endurance	LFL/VMO	25.06.21	"	LFL											
26	29.06.21	Hot-dog	Hot-dog	Hot-dog	tous	01.07.21	endurance/endurance	GMA/IEFL	02.07.21	"	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](mailto:jeunesse@carc.ch)

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

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