



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	pacour vita/endurance	GMA/LCH	04/09/2020	préparation compéition	LFL/VMO
37	08/09/2020	hauteur	lancer-disque	longueur	LFL/VMO/JUFL	10/09/2020	endurance/parcour vita	LFL/VMO	11/09/2020	"	LFL
38	15/09/2020	lancer/disque	longueur	sprint/relais	VMO/LFL/JUFL	17/09/2020	endurance/endurance	JEFL/GMA	18/09/2020	"	VMO
39	22/09/2020	longueur	sprint/relais	haies	LFL/PJO/JUFL	24/09/2020	endurance/endurance	LFL/LCH	25/09/2020	"	LFL
40	29/09/2020	sprint/relais	haies	hauteur	PJO/VMO/OJO	01/10/2020	endurance/endurance	GMA/VMO	02/10/2020	"	VMO
		Bossens			Mercredi à voir ????		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/GMA				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/JEFL			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/LFL			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/VMO			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	juniors, 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/GMA	23/04/2021	"	LFL
17	27/04/2021	lancer/javelot	longueur	sprint/relais	PJO/VMO/OJO	29/04/2021	pacour 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/JEFL	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/LFL	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

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   18h30