



## Jeunes 2000-2011 entrainements 2021\_2022.xlsx

Bossens 18h30-20h00						Parcours vita Boulogne 18h30-19h30			Bossens 18h30-20h00		
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs	vendredi	juniors, cadets, pour la compétition	Moniteurs
		2000-2006	2007-2008	2009-2011			2000-2011			2000-2006	
36	31/08/2021	haies	disque	hauteur	LFL/PJO/OJO	02/09/2021	pacour vita/endurance	JEFL/LFL	03/09/2021	préparation compétiton	LFL
37	07/09/2021	disque	hauteur	longueur	LFL/VMO/JUFL	09/09/2021	endurance/parcour vita	LFL/GMA	10/09/2021	"	"
38	14/09/2021	hauteur	haies	lancer	VMO/LFL/OJO	16/09/2021	endurance/endurance	JEFL/VMO	17/09/2021	"	"
39	21/09/2021	sprint/relais	javelot	haies	LFL/PJO/JUFL	23/09/2021	endurance/endurance	LFL/GMA	24/09/2021	(Bulle)	"
40	28/09/2021	javelot	longueur	sprint/relais	PJO/VMO/LFL	30/09/2021	endurance/endurance	LFL/LCH	01/10/2021	"	"
41	05/10/2021	longueur	sprint/relais	haies	VMO/LFL/JUFL	07/10/2021	endurance/endurance	LFL/JEFL	08/10/2021	"	"
42	12/10/2021	haies	poids	hauteur	LFL/PJO/VMO	14/10/2021	10x100-1'p/5x100-1'p	VMO/LCH	15/10/2021	"	"
Bicubic 19h00-20h30						Devant salle des remparts, Romont 18h30-19h30					
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs			
		2000-2006	2007-2008	2009-2011			2000-2011				
43	19/10/2021					21/10/2021			22/10/2021	"	"
44	26/10/2021					28/10/2021			29/10/2021	(Bulle)	"
45	02/11/2021	cond.phys	cond.phys.	cond.phys./jeux	LFL/VMO/JUFL	04/11/2021	escalier/escalier	JEFL/GMA			
46	09/11/2021	cond.phys./haut.	longueur	lancer	VMO/LFL/PJO	11/11/2021	10x150-1'p/5x150-1'30p	LFL/VMO			
47	16/11/2021	cond.phys.	cond.phys.	longueur	LFL/PJO/JUFL	18/11/2021	10x200-1'30p/7x100-1'p	LFL/GMA			
48	23/11/2021	cond.phys./lancer	perche	cond.phys./jeux	PJO/VMO/LFL	25/11/2021	escalier/escalier	LFL/LCH			
49	30/11/2021	cond.phys.	cond.phys.	perche	VMO/LFL/JUFL	02/12/2021	10x30'-30'p/5x30'-30'p	LFL/GMA			
50	07/12/2021	cond.phys./long.	sprint/relais	sprint/relais	LFL/PJO/VMO	09/12/2021	10x1'-1'p/5x1'-1'p	JEFL/LFL			
51	14/12/2021	cond.phys.	cond.phys.	cond.phys./jeux	LFL/VMO/JUFL	16/12/2021	10x2'-2'p/7x30'-30'p	LFL/GMA			
52	21/12/2021	cond.phys./perche	haies	hauteur	VMO/LFL/OJO	23/12/2021	endurance/endurance	JEFL/LCH			
1	28/12/2021					30/12/2021					
2	04/01/2022					06/01/2022					
3	11/01/2022	cond.phys.	cond.phys./haut.	cond.phys./jeux	LFL/SPE/JUFL	13/01/2022	endurance/endurance	LFL/VMO			
4	18/01/2022	sprint/relais	lancer/disque	lancer	LFL/OJO/LSC	20/01/2022	endurance/endurance	JEFL/GMA			



## Jeunes 2000-2011 entrainements 2021\_2022.xlsx

5	25/01/2022	cond.phys.	longueur	haies	VMO/SPE/OJO	27/01/2022	endurance/endurance	LFL/LCH			
6	01/02/2022	haies	cond.phys./perche	cond.phys./jeux	LFL/OJO/LSC	03/02/2022	endurance/endurance	LFL/GMA			
7	08/02/2022	cond.phys./haut.	sprint/relais	longueur	PJO/SPE/JUFL	10/02/2022	escalier/escalier	LFL/JEFL			
8	15/02/2022	lancer/poids	haies	perche	VMO/LFL/LSC	17/02/2022	12x100-1'p/7x100-1'p	LFL/GMA			
9	22/02/2022	cond.phys./long.	hauteur	sprint/relais	LFL/SPE/JUFL	24/02/2022	12x150-1'p/7x150-1'30p	JEFL/LCH			
10	01/03/2022					03/03/2022					
11	08/03/2022	perche	lancer/javelot	haies	PJO/VMO/LSC	10/03/2022	escalier/escalier	LFL/GMA			
12	15/03/2022	sprint/relais	longueur	hauteur	VMO/SPE/OJO	17/03/2022	7x1' 45'p/7x30'-30'p	JEFL/VMO			
13	22/03/2022	haies	perche	lancer	LFL/PJO/LSC	24/03/2022	7x2' 1'30'p/7x1'-1'p	LFL/GMA			
	Bossens 18h30-20h00					Parcours vita Boulogne 18h30-19h30			Bossens 18h30-20h00		
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs	vendredi	juniors, cadets, pour la compétition	Moniteurs
		2000-2006	2007-2008	2009-2011			2000-2011			2000-2006	
14	29/03/2022	poids	hauteur	longueur	PJO/SPE/JUFL	31/03/2022	endurance/parcour vita	LFL/LCH	01/04/2022	"	"
15	05/04/2022	hauteur	haies	sprint/relais	VMO/LFL/LSC	07/04/2022	parcour vita/endurance	LFL/JEFL	08/04/2022	"	"
16	12/04/2022	sprint/relais	disque	haies	LFL/SPE/OJO	14/04/2022	endurance/endurance	VMO/GMA	15/04/2022		
17	19/04/2022					21/04/2022			22/04/2022	"	"
18	26/04/2022					28/04/2022			29/04/2022	(Bulle)	"
19	03/05/2022	disque	longueur	hauteur	PJO/VMO/LSC	05/05/2022	10x150-1'30p/5x150-1'30p	JEFL/LCH	06/05/2022	"	"
20	10/05/2022	longueur	sprint/relais	lancer	VMO/SPE/JUFL	12/05/2022	7x200-2'p/5x200-2'p	LFL/GMA	13/05/2022	"	"
21	17/05/2022	haies	javelot	longueur	LFL/OJO/LSC	19/05/2022	5x300-3'p/parcour vita	LFL/JEFL	20/05/2022	"	"
22	24/05/2022	javelot	hauteur	sprint/relais	PJO/SPE/JUFL	26/05/2022	camp 26 au 28 mai		27/05/2022	camp 26 au 28 mai	
23	31/05/2022	hauteur	haies	lancer	VMO/LFL/LSC	02/06/2022	15x100-1'30p/10x100-1'30p	LFL/LCH	03/06/2022	"	"
24	07/06/2022	sprint/relais	poids	longueur	LFL/SPE/OJO	09/06/2022	5x400-3'p/3x300-3'p	LFL/GMA	10/06/2022	"	"
25	14/06/2022	poids	longueur	haies	PJO/JUFL/LSC	16/06/2022			17/06/2022	"	"
26	21/06/2022	longueur	sprint/relais	hauteur	VMO/SPE/JUFL	23/06/2022	endurance/endurance	LFL/JEFL	24/06/2022	(Bulle)	"
27	28/06/2022	haies	disque	lancer	LFL/OJO/LSC	30/06/2022	jeux-hot-dog	tous	01/07/2022	"	"



## Jeunes 2000-2011 entrainements 2021\_2022.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
LSC	Leïana Schmied	079 133 40 67
SPE	Samuel Perroud	079 367 24 33
PRI	Pascal Richoz	079 776 19 17

### Renseignements

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

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

Kids : 2012-2014 Tous les vendredi au Bicubic de 17h00 à 18h00