



Jeunes 2000-2012 entrainements 2022_23.xlsx

Bossens 18h30-20h00						Parcours vita Boulogne 18h30-19h30			Bossens 18h30-20h00		
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs	vendredi	jeunior, cadets, pour la compétition	Moniteurs
		2000-2007	2008-2009	2010-2012			2000-2012			2000-2007	
36	30/08/2022	haies	disque	hauteur	LFL/OJO/LSC	01/09/2022	pacour vita/endurance	LFL/JEFL	02/09/2022	préparation compétiton	LFL
37	06/09/2022	disque	hauteur	longueur	OJO/SPE/LFL	08/09/2022	endurance/parcour vita	LSC/LCH	09/09/2022	"	"
38	13/09/2022	hauteur	haies	lancer	VMO/LSC/JUFL	15/09/2022	endurance/endurance	SPE/JEFL	16/09/2022	(Bulle)	"
39	20/09/2022	sprint/relais	javelot	haies	LFL/VMO/LSC	22/09/2022	endurance/endurance	VMO/LFL	23/09/2022	"	"
40	27/09/2022	javelot	longueur	sprint/relais	LFL/JUFL/LSC	29/09/2022	endurance/endurance	LFL/JEFL	30/09/2022	"	"
41	04/10/2022	longueur	sprint/relais	haies	LFL/SPE/JUFL	06/10/2022	endurance/endurance	LSC/LCH	07/10/2022	(Bulle)	"
42	11/10/2022	haies	poids	hauteur	VMO/JUFL/LSC	13/10/2022	10x100-1'p/5x100-1'p	SPE/LFL	14/10/2022	"	"
Bicubic 19h00-20h30						Devant salle des remparts, Romont 18h30-19h30					
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs			
		2000-2007	2008-2009	2010-2012			2000-2012				
43	18/10/2022					20/10/2022			21/10/2022	"	"
44	25/10/2022					27/10/2022			28/10/2022	(Bulle)	"
45	01/11/2022					03/11/2022	escalier/escalier	VMO/LCH			
46	08/11/2022	cond.phys./haut.	longueur	lancer	LFL/VMO/JUFL	10/11/2022	endurance	LFL/JEFL			
47	15/11/2022	cond.phys.	cond.phys.	longueur	VMO/LFL/JUFL	17/11/2022	10x200-1'30p/7x100-1'p	LSC/LFL			
48	22/11/2022	cond.phys./lancer	perche	cond.phys./jeux	VMO/SPE/LSC	24/11/2022	escalier/escalier	SPE/JEFL			
49	29/11/2022	cond.phys.	cond.phys.	perche	LFL/LSC/VMO	01/12/2022	10x30-30'p/5x30-30'p	VMO/JEFL			
50	06/12/2022	cond.phys./long.	sprint/relais	sprint/relais	LFL/LSC/JUFL	08/12/2022	10x1-1'p/5x1-1'p	LFL/JEFL			
51	13/12/2022	cond.phys.	cond.phys.	cond.phys./jeux	VMO/LFL/LSC	15/12/2022	10x150-1'p/5x150-1'30p	LSC/LCH			
52	20/12/2022	cond.phys./perche	haies	hauteur	LFL/VMO/LSC	22/12/2022	10x2-2'p/7x30-30'p	LSC/LFL			
1	27/12/2022					29/12/2022					
2	03/01/2023					05/01/2023					
3	10/01/2023	cond.phys.	cond.phys./haut.	cond.phys./jeux	OJO/LSC/JUFL	12/01/2023	endurance/endurance	VMO/SPE			
4	17/01/2023	sprint/relais	lancer/disque	lancer	VMO/SPE/LSC	19/01/2023	endurance/endurance	LFL/JEFL			
5	24/01/2023	cond.phys.	longueur	haies	LFL/SPE/VMO	26/01/2023	endurance/endurance	LSC/LCH			
6	31/01/2023	haies	cond.phys./perche	cond.phys./jeux	VMO/SPE/JUFL	02/02/2023	endurance/endurance	SPE/LFL			
7	07/02/2023	cond.phys./haut.	sprint/relais	longueur	OJO/VMO/LSC	09/02/2023	escalier/escalier	VMO/SPE			
8	14/02/2023	lancer/poids	haies	perche	LFL/SPE/LSC	16/02/2023	12x100-1'p/7x100-1'p	LFL/JEFL			
9	21/02/2023					23/02/2023					
10	28/02/2023	cond.phys./long.	hauteur	sprint/relais	SPE/LFL/JUFL	02/03/2023	12x150-1'p/7x150-1'30p	LSC/LCH			
11	07/03/2023	perche	lancer/javelot	haies	VMO/SPE/LSC	09/03/2023	escalier/escalier	SPE/LFL			
12	14/03/2023	sprint/relais	longueur	hauteur	LFL/JUFL/LSC	16/03/2023	7x1'45'p/7x30-30'p	VMO/SPE			
13	21/03/2023	haies	perche	lancer	VMO/SPE/JUFL	23/03/2023	7x2'1'30'p/7x1-1'p	LFL/JEFL			
Bossens 18h30-20h00						Parcours vita Boulogne 18h30-19h30			Bossens 18h30-20h00		
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi	gp cadets/ gp écoliers	Moniteurs	vendredi	jeunior, cadets, pour la compétition	Moniteurs
		2000-2007	2008-2009	2010-2012			2000-2012			2000-2007	
14	28/03/2023	poids	hauteur	longueur	SPE/LFL/LSC	30/03/2023	endurance/parcour vita	LSC/LCH	31/03/2023	"	"
15	04/04/2023	hauteur	haies	sprint/relais	LFL/SPE/VMO	06/04/2023	parcour vita/endurance	SPE/LFL	07/04/2023	"	"
16	11/04/2023					13/04/2023			14/04/2023	(Bulle)	"
17	18/04/2023					20/04/2023			21/04/2023	"	"
18	25/04/2023	sprint/relais	disque	haies	SPE/LFL/JUFL	27/04/2023	endurance/endurance	VMO/JEFL	28/04/2023	"	"
19	02/05/2023	disque	longueur	hauteur	VMO/LFL/LSC	04/05/2023	10x150-1'30p/5x150-1'30p	LFL/JEFL	05/05/2023	(Bulle)	"
20	09/05/2023	longueur	sprint/relais	lancer	VMO/LSC/LFL	11/05/2023	7x200-2'p/5x200-2'p	LSC/LCH	12/05/2023	"	"
21	16/05/2023	haies	javelot	longueur	LFL/LSC/JUFL	18/05/2023			19/05/2023	"	"
22	23/05/2023	javelot	hauteur	sprint/relais	VMO/LFL/LSC	25/05/2023	5x300-3'p/parcour vita	VMO/LFL	26/05/2023	(Bulle)	"
23	30/05/2023	hauteur	haies	lancer	LFL/VMO/JUFL	01/06/2023	15x100-1'30p/10x100-1'30p	VMO/LFL	02/06/2023	"	"
24	06/06/2023	sprint/relais	poids	longueur	LFL/VMO/JUFL	08/06/2023			09/06/2023	"	"
25	13/06/2023	poids	longueur	haies	VMO/LFL/LSC	15/06/2023	3x400 3'p/ 10x100-1'15p	LFL/JEFL	16/06/2023	(Bulle)	"
26	20/06/2023	longueur	sprint/relais	hauteur	LFL/JUFL/OJO	22/06/2023	5x400-3'p/3x300-3'p	LSC/LCH	23/06/2023	"	"
27	27/06/2023	haies	disque	lancer	LFL/SPE/JUFL	29/06/2023	jeux-hot-dog	tous	30/06/2023	"	"

Moniteurs et monitrices

LFL	Lucien Fleury	078 610 36 03
JUFL	Justine Fleury	079 964 66 35
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
LSC	Leiana Schmied	079 133 40 67
SPE	Samuel Perroud	079 367 24 33



Jeunes 2000-2012 entrainements 2022_23.xlsx

PRI Pascal Richoz 079 776 19 17

Renseignements jeunesse@carc.ch www.carc.ch

Kids : 2013-2015 Tous les vendredi au Bicubic de 17h00 à 18h00