

C

C L U B

A

A T H L E T I Q U E

G

G I B L O U X

F

F A R V A G N Y



Groupe d'athlétisme « Ecoliers-ères + Cadets-ettes » Janvier à juin 2012

GROUPES	ENTRAÎNEMENTS
Jeunes de 2002 et plus jeunes	Mois de janvier à mars Ma 17h15-18h15 Intérieur – coordination/endurance (avec footing extérieur)
	Mois d'avril à juin Ma 17h15-18h15 Extérieur – technique/endurance
Jeunes de 1998 à 2001	Mois de janvier à mars Ma 18h00-19h30 Intérieur/extérieur – coordination/endurance Je 18h00-19h30 Intérieur/extérieur – coordination/endurance
	Mois d'avril à juin Ma 18h00-19h30 Extérieur – technique/endurance Je 18h00-19h30 Extérieur – technique (stade St-Léonard, à confirmer)
	Mois de janvier à début avril Ma 18h00-19h30 Intérieur/extérieur – coordination/endurance Je 19h00-20h30 Intérieur – force (groupe des adultes)
	De fin avril à juin Ma 18h00-19h30 Extérieur – technique/endurance Je 18h00-19h30 Extérieur – technique (stade St-Léonard, à confirmer)
Jeunes de 1997 et plus âgés → entraînements du jeudi de janvier à début avril non mentionnés sur le planning ci-après	

Les moniteurs se réservent le droit d'intégrer certains enfants dans un autre groupe que celui désigné pour son âge en fonction des effectifs ou des capacités et de la motivation de l'enfant.

Quelques précisions supplémentaires à notre planning :

➤ **ENTRAÎNEMENTS**

Prenez garde aux particularités du planning ! Les entraînements dits « intérieurs » comprennent un footing extérieur. Équipez-vous (chaussures pour extérieur, training, survêtement de pluie) !

➤ **ABSENCE AUX ENTRAÎNEMENTS**

En cas d'absence à un entraînement, veuillez avertir un des moniteurs prévus pour l'entraînement en question (voir planning ci-après).

➤ **COMPÉTITIONS OBLIGATOIRES**

Le club fixe quelques compétitions obligatoires mentionnées sur le planning. Réservez toutes ces dates, chaque athlète y est inscrit d'office, sauf excuse annoncée ! Des informations plus précises seront données ultérieurement.

➤ **ENTRAÎNEMENTS SPÉCIAUX – MODULE « CROSS » ET « COURSE »**

Des entraînements spéciaux sont prévus le samedi matin. Ils sont destinés à préparer au mieux les athlètes pour les différentes compétitions. Ils font partie du plan d'entraînement et sont obligatoires !

➤ **CAMP D'ENTRAÎNEMENT – JEUNES DE 2001 ET PLUS ÂGÉS (SUR INSCRIPTION)**

Le camp est destiné aux jeunes de 2001 et plus âgés qui se sont inscrits durant l'automne 2011.

➤ **PROJET D'ENTRAÎNEMENTS SUR STADE**

Le club projette de déplacer, à partir du 26 avril prochain, l'entraînement du jeudi soir au stade St-Léonard à Fribourg pour une meilleure préparation à la saison sur piste. Il sera destiné aux jeunes qui suivent actuellement les entraînements de 18h00 et de 19h00 les jeudis soirs. Cette organisation sera confirmée aux participants concernés.

➤ **ELIMINATOIRES MGIROS SPRINT, MILLE GRUYÈRE ET UBS KIDS CUP**

Certaines compétitions sur stade font l'objet d'un classement cantonal. Les meilleurs seront invités pour une finale (sprint et mille : 30 juin 2012 / UBS Kids Cup : 25 août 2012).

➤ **LICENCE KIDS POUR LES CATÉGORIES « ÉCOLIERS/ÉCOLIÈRES » ET CONSULTATION DES RÉSULTATS**

Pour participer à un meeting sur stade, chaque jeune doit être en possession d'une licence Kids commandée et payée par le club. Une base de données nationale répertorie tous les résultats des compétitions sur stade :

www.swiss-athletics.ch → français → Jeunesse → kids+athletics → Liste des meilleurs (kids) → Banque de données résultats (2^e partie de la page)

➤ **CHAMPIONNAT INTERNE – 5 JUIN 2012**

Le championnat interne est un concours multiple organisé par notre club et sert d'éliminatoire pour le sprint et la Kids Cup. Ce petit championnat est réservé exclusivement aux jeunes du club.

➤ **SOIRÉE DE CLÔTURE – 3 JUILLET 2012**

La saison se terminera par une soirée de clôture ouverte aux familles. Des informations complémentaires vous parviendront en temps utile.

➤ **ECHANGE DE MATÉRIEL (TENUE DE COMPÉTITION ET CHAUSSURES À POINTES)**

Les échanges des chaussures à pointes trop petites seront effectués lors des entraînements de janvier. Pour les tenues de compétition, des informations vous parviendront ultérieurement.

➤ **DÉMISSION – RESTITUTION DU MATÉRIEL (TENUE + CHAUSSURES À POINTES)**

Pensez à restituer tout le matériel prêté par le club !

Quelques dates supplémentaires liées aux activités du club :

Ve	03.02.2012	Sortie raquettes du club
Di	12.02.2012	Cross de Farvagny
Di	04.03.2012	1 ^{er} loto du club
Ve	11.05.2012	Assemblée générale
Di	03.06.2012	2 ^e loto du club

Farvagny, le 8 janvier 2012

Club athlétique du Gibloux, Farvagny

Brigitte Cottet, monitrice

MONITEURS				
Gilles Barras, Farvagny-le-Grand	(GB)	026 411 31 63	079 662 70 44	gilles.barras@bluewin.ch
Brigitte Cottet, Farvagny-le-Petit	(BC)	026 411 12 67	079 482 72 27	brigitte.cottet@bluewin.ch
Patrick Neuhaus, Farvagny-le-Petit	(PN)	026 411 31 73	079 621 67 97	info@grammservice.ch
Bernard Balmer, Vuisternens-en-Ogoz	(BB)	026 411 43 02	077 444 77 23	balmerogoz@bluewin.ch
Mélissa Greca, Rossens	(MG)	026 411 25 80	079 605 46 51	grecamel07@hotmail.com
Karine Schouwey, Marsens	(KS)	026 321 28 59	076 329 39 61	karine.schouwey@gmail.com
Patricia Sottas, Vuisternens-en-Ogoz	(PS)	026 411 00 59	078 811 85 84	p_sottas@bluewin.ch

Site internet du club	www.cafarvagny.ch
------------------------------	--

PLANNING - janvier à juin 2012

Date	Heure	Entraînement / Course	Lieu	Moniteurs (responsable)
Ma 10.01	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je 12.01	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	MG, <u>KS</u>
Ma 17.01	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>GB</u> ,BB,PS
Je 19.01	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>MG</u> ,KS
Ma 24.01	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je 26.01	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>BC</u>
Sa 28.01	09h30 à 10h30	Entraînement spécial « cross »	Rossens – Parcours Vita	<u>PS</u> ,BB,BC
Ma 31.01	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je 02.02	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>KS</u>
Sa 04.02	09h30 à 10h30	Entraînement spécial « cross »	Rossens – Parcours Vita	<u>PS</u> ,BB,BC
Ma 07.02	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je 09.02	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>MG</u> ,KS
Di 12.02	--	Cross de Farvagny		<u>BC</u> ,BB,PS,MG
Ma 14.02	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>BC</u> ,BB
Je 16.02	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	MG, <u>KS</u>
<i>Du lundi 20.02 au vendredi 24.02 → pas d'entraînement – vacances scolaires</i>				
Ma 28.02	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je 01.03	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>MG</u> ,KS
Ma 06.03	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je 08.03	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	MG, <u>KS</u>
Ma 13.03	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je 15.03	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>MG</u>
Sa 17.03	09h30 à 10h30	Entraînement spécial « course »	Rossens – Parcours Vita	<u>PS</u> ,BB,BC
Ma 20.03	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je 22.03	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	MG, <u>KS</u>
Sa 24.03	09h30 à 10h30	Entraînement spécial « course »	Rossens – Parcours Vita	<u>PS</u> ,BB,BC
Ma 27.03	17h15 et 18h00	Entraînement intérieur / extérieur	Salle de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je 29.03	18h00	Entraînement intérieur	Salle de sport	<u>MG</u> ,KS
Di 01.04	--	Course en forêt de Bulle		<u>KS</u> , <u>GB</u>
Ma 03.04	17h15 et 18h00	Entraînement <u>extérieur</u>	Terrain de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je 05.04	18h00	Entraînement intérieur	Terrain de sport	<u>KS</u>
<i>Du vendredi 06.04 au vendredi 20.04 → pas d'entraînement – vacances scolaires</i>				
Ma 24.04	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je 26.04	18h00	Entraînement <u>extérieur sur stade</u>	St-Léonard, Fribourg	<u>MG</u> ,KS
27,28,29.04	Camp d'entraînement – jeunes de 2001 et plus âgés (sur inscription)			TUTTI

Ma	01.05	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je	03.05	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	MG, <u>KS</u>
Ma	08.05	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je	10.50	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	<u>MG</u>
Sa	12.05	--	Meeting de Fribourg (éliminatoire sprint et mille)		BC, PS
Ma	15.05	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je	17.05	--	<i>Pas d'entraînement (Ascension)</i>	--	--
Ma	22.05	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je	24.05	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	MG, <u>KS</u>
Ma	29.05	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je	31.05	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	<u>MG</u> ,KS
Sa	02.06	--	Champ. frib. de relais à Fribourg (info aux concernés)		KS
Ma	05.06	17h15 et 18h00	Championnat interne	Terrain de sport	GB,PN,PS BC,BB,KS
Je	07.06	--	<i>Pas d'entraînement (Fête-Dieu)</i>	--	--
Sa	09.06	--	Meeting du Mouret (éliminatoire sprint et mille)		GB, BB
Ma	12.06	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je	14.06	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	MG, <u>KS</u>
Ma	18.06	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>GB</u> ,PN,PS
Je	21.06	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	<u>MG</u> ,KS
Ma	26.06	17h15 et 18h00	Entraînement extérieur	Terrain de sport	<u>BC</u> ,BB,PS
Je	28.06	18h00	Entraînement extérieur sur stade	St-Léonard, Fribourg	MG, <u>KS</u>
Ma	03.07	17h30 à 20h30	Soirée de clôture – fin de saison	Terrain de sport	TUTTI
Ma	28.08		<i>Reprise des entraînements</i>	<i>Terrain de sport</i>	--

Finales 2012 Migros Sprint 30 juin à Morat MG
Mille Gruyère 30 juin à Morat MG
UBS Kids Cup (concours multiples) 25 août au Mouret

Autre Journée cantonale des écoliers 30 septembre à Guin

Autres compétitions

sur stade 2012 Meeting de Morat 06 avril éliminatoire mille
Meeting de Guin 05 mai éliminatoire sprint et mille
Meeting de Bulle 19 mai éliminatoire sprint, mille, Kids Cup
Champ. frib. de relais à Fribourg 02 juin → information aux concernés
Champ. frib. individuels à Bulle 17 juin réservé aux cadets-ettes
Champ. frib. de pentathlon à Bulle 29 septembre réservé aux cadets-ettes

Camps Jeunes-espoirs FFA, à Wohlen AG 29 juillet au 4 août jeunes de 1993 à 1999