



C L U B



A T H L É T I Q U E



G I B L O U X



F A R V A G N Y

Athlétisme Cadet(te)s, Junior(e)s & Actifs Printemps 2019 – entraînements et compétitions

Les entraînements des catégories U16, U18 et U20 (année de naissance 2005 et plus âgés) ont lieu les mardis et jeudis en salle, à Farvagny jusqu'à fin mars. Dès le 2 avril, ils se dérouleront au stade St-Léonard de Fribourg. **Soyez en forme !!!**

Jusqu'au 26 mars 2019 :	mardis	18h30-20h00	Salle de sport de Farvagny
Jusqu'au 28 mars 2019 :	jeudis	18h30-20h00	Salle de sport de Farvagny
Dès le 2 avril 2019 :	mardis	18h00-19h30	Stade St-Léonard (Fribourg)
Dès le 4 avril 2019 :	jeudis	18h00-19h30	Stade St-Léonard (Fribourg)

Tous les entraînements en salle comportent une partie course-endurance !!! **N'oubliez pas vos affaires d'extérieur à tous les entraînements !**

Le tableau ci-dessous récapitule les dates importantes **jusqu'à septembre 2019**. Nous vous demandons de **réserver ces dates** (les dates en italique ne concernent pas tous les athlètes).

L'inscription aux différentes compétitions sera effectuée par les entraîneurs, après discussion avec l'athlète des disciplines de compétition (pas d'inscription automatique – il est nécessaire de confirmer l'inscription auprès de Karine).

Compétitions / Entraînements – janvier à septembre 2019

Sa	26 janvier 2019	Entraînement d'endurance – 9h30 à Rossens (Parcours Vita)
Sa	2 février 2019	Entraînement d'endurance – 9h30 à Rossens (Parcours Vita)
Di	10 février 2019	Cross de Farvagny (U16W: 3 km / U16M-U18M-U18W-U20W : 4 km / U20M : 6 km)
<i>Sa-Di</i>	<i>23-24 fév. 2019</i>	<i>Championnats suisses en salle U16-U18-U20 à Macolin – selon limites</i>
Sa-Di	2-10 mars 2019	Vacances de Carnaval
Sa	23 mars 2019	Entraînement d'endurance – 9h30 à Ecuwillens (Aérodrome)
Ve	29 mars 2019	Assemblée générale du CA Gibloux Farvagny à Farvagny
Sa	30 mars 2019	Entraînement d'endurance – 9h30 à Ecuwillens (Aérodrome)
Ma	2 avril 2019	Reprise des entraînements au Stade St-Léonard (Fribourg)
Sa	6 avril 2019	Heitenriedlauf (U16-U18 : 3 km / U20 10.2 km)
Sa-Di	13-28 avril 2019	Vacances de Pâques
Ve-Di	26-28 avril 2019	Camp d'entraînement du CAGF à Wohlen
Sa	4 mai 2019	Meeting C à Düdingen (éliminatoire sprint et 1000m)
Ve	10 mai 2019	Meeting C à Morat (5000m / 3000m / éliminatoire sprint et 1000m)
<i>Sa</i>	<i>25 mai 2019</i>	<i>Championnats FR de relais à Bulle – athlètes en équipe</i>
<i>Ma</i>	<i>28 mai 2019</i>	<i>Meeting de lancers à Bulle – athlètes intéressés</i>
Je	30 mai 2019	Ascension – pas d'entraînement



C L U B



A T H L É T I Q U E



G I B L O U X



F A R V A G N Y

Ve	7 juin 2019	Meeting C au Mouret (éliminatoire sprint et 1000m)
Sa	15 juin 2019	Championnats Fribourgeois individuels à Düdingen
Je	20 juin 2019	Fête Dieu – pas d'entraînement
Sa-Di	22-23 juin 2019	Championnats régionaux jeunesse à Lausanne – athlètes intéressés
Ma	25 juin 2019	Soirée de clôture à Farvagny (le groupe 3 aide pour l'organisation)
Di	30 juin 2019	Finale cantonale UBS Kids Cup au Mouret – athlètes qualifiés
Je	4 juillet 2019	Dernier entraînement du printemps au Stade St-Léonard (Fribourg)
Sa	6 juillet 2019	Finale cantonale Swiss Athletics Sprint et Mille Gruyère à Châtel-St-Denis - athlètes qualifiés
Di	7 juillet 2019	Meeting de la Gruyère à Bulle – athlètes intéressés
Ma	8 août 2019	Reprise des entraînements du mardi au Stade St-Léonard (Fribourg)
Sa	17 août 2019	Championnats romands open à Yverdon – athlètes intéressés
Je	5 sept. 2019	Reprise des entraînements du jeudi au Stade St-Léonard (Fribourg)
Sa	31 août 2019	Finale suisse UBS Kids Cup à Zürich – athlètes qualifiés
Di	1 ^{er} sept. 2019	Championnats suisses relais à Langenthal – athlètes sélectionnés (COA)
Sa-Di	7-8 sept 2019	Championnats suisses U16 / U18 à Düdingen – selon limites
Sa-Di	7-8 sept 2019	Championnats suisses U20 / U23 à Winthertour – selon limites
Ve	13 sept. 2019	Meeting C au Mouret
Sa	21 sept. 2019	Finale suisse Swiss Athleticis Sprint à Frauenfeld – athlètes qualifiés
Di	22 sept. 2019	Finale suisse Mille Gruyère à Locarno – athlètes qualifiés
Sa	28 sept. 2019	Championnats Fribourgeois de Pentathlon à Düdingen
Ma	1 ^{er} octobre 2019	Reprise des entraînements en salle

Nous vous rappelons que pour les catégories U16, U18 et U20, la participation aux entraînements du mardi et du jeudi est un minimum pour progresser. Nous vous proposons également de faire un 3^e entraînement hebdomadaire durant le weekend : individuellement ou en petit groupe, une course d'endurance de 30 à 45 min. Nous sommes également disposés à préparer un plan d'entraînement plus spécifique en fonction de la discipline (sur demande).

Des **entraînements de course-endurance** sont organisés les samedis 26 janvier et 2 février 2019 à Rossens, ainsi que les samedis 23 et 30 mars 2019 à Ecuwillens, de 9h30 à 10h30.

Equipements

Nous vous rappelons que les équipements (shorts + liquettes) sont prêtés par le club. En cas de démission, nous vous remercions de nous les rendre en bon état.

Si votre équipement est trop petit, **merci d'avertir Karine** par email ou message afin d'organiser l'échange de ce dernier avec une taille plus grande.

A partir de la catégorie U16, il est recommandé d'acquérir une paire de souliers à pointes personnelle. Les clous seront toujours mis à disposition par le club.



C L U B



A T H L É T I Q U E



G I B L O U X



F A R V A G N Y

Remarques

Pour les compétitions, un athlète inscrit ne renonce pas sans raison. Il n'est pas concevable que le club paie des finances d'inscription « dans le vide ». Aussi, en cas d'absence non annoncée ou annoncée à la dernière minute (excepté pour cause de maladie ou blessure), le montant de la finance d'inscription vous sera réclamé par le moniteur responsable de la compétition.

Les athlètes peuvent participer à d'autres courses que celles planifiées par les entraîneurs. Il convient néanmoins d'en discuter avant inscription avec les entraîneurs afin de pouvoir respecter les priorités.

Nous nous réjouissons de vous retrouver à chaque entraînement, avec plein de motivation et le plaisir de courir, sauter, lancer...

Contacts

*Karine Schouwey : 076 329 39 61 karine.schouwey@gmail.com (responsable jeudi,
inscriptions & administration)*

*Thierry Terreaux : 079 628 75 23 tterreaux@hotmail.com (responsable mardi,
contact COA)*

Patrick Neuhaus : 079 621 67 97 info@grammservice.ch

Marion Chavanne : 077 467 77 46 marion.chavanne@bluewin.ch

Aïda Balmer : 079 779 85 42 aida.balmer@gmail.com

Karine
Murten, le 12 janvier 2019