



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 Automne 2021 – entraînements et compétitions

A la suite de la pause estivale, les entraînements vont reprendre en août. Voici la planification de la saison d'automne 2021. Les entraînements des catégories U16, U18, U20 et actifs (année de naissance 2008 et plus âgés) se dérouleront selon les horaires ci-dessous. **Soyez en forme !!!**

En août, l'entraînement a lieu le mardi soir uniquement. Dès le mois de septembre, les entraînements reprennent leur rythme des mardi et jeudi.

Cette année, nous allons poursuivre les entraînements sur stade jusqu'aux vacances d'automne, c'est-à-dire jusqu'au jeudi 14 octobre.

Dès le mardi 2 novembre, les entraînements reprennent selon l'horaire d'hiver en salle à Farvagny.

Dès le 3 août 2021 :	mardis	18h00-19h30	Stade St-Léonard, Fribourg
Dès le 2 septembre 2021	jeudis	18h00-19h30	Stade St-Léonard, Fribourg
Dès le 2 novembre 2021 :	mardis	18h30-20h00	Salle de sport de Farvagny
Dès le 4 novembre 2019 :	jeudis	18h30-20h00	Salle de sport de Farvagny

L'entraînement d'endurance du samedi aura lieu **ponctuellement** selon informations transmises par email en début de mois.

Entraînements ponctuels du samedi **9h30-10h30** **Aérodrome d'Ecuvillens**

ATTENTION ! 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 fin décembre 2021**.

L'inscription aux compétitions est effectuée par les entraîneurs et prise en charge par le club, 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 – août à décembre 2021

Ma	3 août 2021	Reprise des entraînements sur stade (uniquement mardi 18h00-19h30)
Je	2 sept 2021	Reprise des entraînements du jeudi (mardi et jeudi 18h00-19h30)
Sa	4 sept 2021	Reprise des entraînements du samedi (endurance, selon info whatsapp)
Sa-Di	4-5 sept 2021	Championnats suisses U16/U18 à Winterthur (seul. athlètes avec limite)
Sa-Di	4-5 sept 2021	Championnats suisses U20/U23 à Nottwil (seul. athlètes avec limite)
Sa	18 sept 2021	Championnats Fribourgeois de Pentathlon à Düdingen
Sa	25 sept 2021	Finale suisse Mille Gruyère à Appenzell (seul. athlètes qualifiés, selon FFA)
Sa	9 oct 2021	Chupià Pantè (contre la montre) à Marsens, 5,91km (U16/U18/U20)
Sa-Di	16-31 oct 2021	Vacances d'automne (pas d'entraînement)
Ma	2 nov 2021	Reprise des entraînements <u>en salle</u> (mardi + jeudi 18h30-20h00)
Sa	20 nov 2021	Corrida Bulloise à Bulle, 1.75/3.15/6.15km (U16/U18/U20)



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

Di	21 nov 2021	Loto du CAGF – salle communale de Farvagny
Ma	21 déc 2021	Dernier entraînement en salle avant les vacances de Noël
Ve-Di	24.12.21-9.1.22	Vacances de Noël (pas d'entraînement)
Ma	11 janvier 2022	Reprise des entraînements en salle (mardi + jeudi 18h30-20h00)

D'autres courses sont organisées durant l'automne dans le canton de Fribourg. Celles-ci sont répertoriées dans le calendrier disponible sur le site de la fédération fribourgeoise (www.ffa-flv.ch).

Équipements

Nous vous rappelons que les liquettes sont prêtées 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 un moniteur** 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.

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.

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

Contacts

Administration et contact COA

Delphine Bossart (Marmy) 078 634 44 61 delphine.marmy@bluewin.ch

Administration et inscriptions

Karine Schouwey 076 329 39 61 karine.schouwey@gmail.com

Marion Monney 077 418 52 67 marion.monney@bluewin.ch

Thierry Terreaux 079 628 75 23 tterreaux@hotmail.com

Karine
Murten, le 12 juillet 2021