



# GROUPES D'ENTRAINEMENT

*Horaires et lieux d'entraînement  
Vacances et camps*

## ENTRAINEMENTS CADETS, JUNIORS, ACTIFS (DÈS 14 ANS)

**HIVER :** Début novembre à mi/fin mars

Salles DOSF (Ecole du Jura)  
Stade St-Léonard

**ÉTÉ :** Mi/fin mars – début octobre

Stade St-Léonard

	HIVER	ÉTÉ
<p><b>GROUPE 1</b> Groupe de performance (sur invitation)</p> <p><b><u>4-6 entraînements/sem.</u></b></p> <p>+ 1 à 2 séances individuelles spécifiques selon l'âge, la/les discipline/s et la planification personnelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Mercredi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Vendredi 18h00-19h30 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Samedi 10h00-12h00 <u>Stade (ou DOSF triple)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Mercredi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Jeudi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Samedi 10h00-12h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>
<p><b>GROUPE 2</b> Athlétisme général Juniors et actifs (dès 18 ans)</p> <p><b><u>3 entraînements/sem.</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Mercredi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Vendredi 18h00-19h30 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Mercredi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Vendredi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>
<p><b>GROUPE 3</b> Athlétisme général Cadets A et B (13/14 à 17 ans)</p> <p><b><u>2 à 3 entraînements/sem.</u></b></p> <p>me+ve : <b>obligatoire !</b> lu : <b>facultatif</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Mercredi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Vendredi 18h00-19h30 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Mercredi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Vendredi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>
<p><b>GROUPE JOGGERS</b> COURSE A PIED <b>NOUVEAU</b> Dès 18 ans</p> <p><b><u>3 entraînements/sem.</u></b></p> <p>lu : condition phys. me : travail spécifique ve : endurance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Mercredi 18h00-19h30 <u>DOSF (Salle double)</u></li> <li>Vendredi 18h00-19h30 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Mercredi 18h00-19h30 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>Vendredi 18h00-19h30 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>

## ENTRAINEMENTS DE L'ECOLE D'ATHLETISME (6 À 13 ANS)

**HIVER :** Début novembre à mi/fin mars

**ÉTÉ :** Mi/fin mars – début octobre

**Salles de la Vignettaz**

**Stade St-Léonard**

- Sauf cas de force majeure et dûment signalé, la **présence hebdomadaire** aux entraînements est **obligatoire** ! Pour les athlètes du Groupe A, une présence bi-hebdomadaire est demandée.
- Les écoliers s'engagent à **participer à l'ensemble des compétitions** définies par le club (2 à 3 en hiver et 2 à 3 en été). La fourniture de **bénévole** lors des manifestations organisées par le club et l'achat de **l'équipement du club** font également partie de leurs obligations.

	<b>HIVER</b>	<b>ÉTÉ</b>
<p><b>GROUPE A</b> Enfants de 10 à 13 ans (Niveau supérieur + assidu)</p> <p><b><u>2-3 entraînements/sem.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Les entraînements du mercredi et du vendredi sont obligatoires !</b></li> <li>➤ Entraînement du mercredi avec les cadets (athlètes du groupe 3)</li> <li>➤ Possibilité de suivre un 3<sup>ème</sup> entraînement (facultatif) le lundi avec les cadets (groupe 3)</li> </ul>	<p>Lundi 18h00-20h00 <u>DOSF (avec le groupe 3)</u> Entraînement facultatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 18h00-20h00 <u>DOSF (avec le groupe 3)</u></li> <li>• Vendredi 17h30-19h00 <u>Salles de la Vignettaz</u></li> </ul>	<p>Lundi 18h00-20h00 <u>Stade (avec le groupe 3)</u> Entraînement facultatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 18h00-20h00 <u>Stade St-Léonard (avec le groupe 3)</u></li> <li>• Vendredi 17h30-19h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>
<p><b>GROUPE B1</b> Enfants de 10 à 13 ans (Niveau normal à avancé)</p> <p><b><u>1-2 entraînements/sem.</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi 17h30-19h00 <u>Salles de la Vignettaz</u></li> <li>• Vendredi 17h30-19h00 <u>Salles de la Vignettaz</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 17h30-19h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>• Vendredi 17h30-19h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>
<p><b>GROUPE B2</b> Enfants de 9 à 12 ans (Niveau débutant à normal)</p> <p><b><u>1-2 entraînements/sem.</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi 17h30-19h00 <u>Salles de la Vignettaz</u></li> <li>• Vendredi 17h30-19h00 <u>Salles de la Vignettaz</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 17h30-19h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> <li>• Vendredi 17h30-19h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>
<p><b>GROUPE C</b> Enfants de 6 à 9ans</p> <p><b><u>1 entraînement/sem.</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 17h30-19h00 <u>Salles de la Vignettaz</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 17h30-19h00 <u>Stade St-Léonard</u></li> </ul>

## VACANCES / INTERRUPTION DES ENTRAÎNEMENTS

Durant les vacances scolaires, seuls les entraînements de l'**école d'athlétisme** sont interrompus (sauf à Pâques et en été où le club met sur pied deux mini-camps sportifs). Pour les autres sections, les entraînements continuent à un rythme réduit. Les entraînements n'ont pas lieu en cas de **jour férié** officiel mais se déroulent en revanche comme prévu lors de **simples congés scolaires** (pont, 1er mai, etc.) qui ne coïncident pas avec un jour officiellement férié.

Les modalités spécifiques vous sont communiquées par vos responsables de groupe et publiées sur le site internet du club [www.caf.ch](http://www.caf.ch), de même que les dates de reprise officielle au stade (été) et en salle (hiver).

**Les athlètes du groupe 1 (athlétisme de compétition) s'entraînent normalement durant les vacances, ainsi que les jours fériés (selon planification spécifique) et planifient leurs vacances d'été au mois de juillet, afin de se présenter dans les meilleures dispositions aux championnats suisses individuels et de relais du mois de septembre.**

Tout autre changement et/ou suppression d'entraînement fait l'objet d'une communication spécifique du responsable de groupe.

### **Ecole d'athlétisme : Groupes B1, B2, C**

- pas d'entraînement durant les vacances scolaires (sauf camps d'entraînement) ;
- reprise anticipée des entraînements d'été vers le 10-15 août pour les jeunes athlètes qualifiés pour les différentes finales suisses des concours jeunesse\*.

### **Ecole d'athlétisme : Groupe A**

- pas d'entraînement durant les vacances scolaires (sauf camps d'entraînement) ;
- reprise anticipée des entraînements d'été vers le 10-15 août. **Présence obligatoire** pour les jeunes athlètes qualifiés pour les différentes finales suisses des concours jeunesse\*.

\* = finale suisse UBS Kids-Cup, Swiss Athletics Sprint et Mille Gruyère

### **Athlétisme adulte : Groupe JOGGER**

- pas d'entraînement durant les vacances scolaires (sauf camp de Pâques) ;
- offre réduite durant la période estivale.

### **Athlétisme adulte : Groupes 2 et 3**

- pas d'entraînement durant les vacances de Noël, de Carnaval, ni durant la semaine du camp d'entraînement de Pâques ;
- pas d'entraînement du 10 au 30 juillet ;
- pas d'entraînement durant les vacances d'automne (Toussaint).

### **Groupe 1 : Groupe de performance**

- entraînement durant toute la saison, **y compris durant les vacances** scolaires ;
- planification des vacances familiales/personnelles **d'entente avec l'entraîneur** (approbation) ;
- **pas de vacances durant le mois d'août en cas de participation aux CS** de relais, CS Team et/ou CS jeunesse ;

## CAMPS D'ENTRAÎNEMENT (ENFANTS / ADULTES)

### ➤ **Athlétisme adulte :**

Durant la 1ère semaine des vacances de Pâques, les groupes 1 à 3 du CAF et le groupe JOGGER effectuent un camp d'entraînement en Italie (Toscane) visant à préparer le début de saison dans des conditions climatiques optimales. Ce camp a lieu chaque année et outre son aspect sportif, il a également pour but de développer et resserrer les liens entre membres des différents groupes d'entraînement.

Ce camp s'adresse à l'ensemble de nos membres adultes et jeunes adultes, à savoir aux :

- athlètes du **groupe 1** (groupe de performance);
- athlètes des **groupes 2-3**, pour autant qu'ils pratiquent une moyenne de **2 (groupe 3), resp. 2,5 (groupe 2) entraînements par semaine** (y compris une base minimale d'endurance)\* ;
- athlètes du **groupe JOGGER**, pour autant qu'ils participent à un minimum de **2 entraînements par semaine** avec le groupe ;
- familles des athlètes et membres du staff élargi du club, souhaitant passer une semaine de vacances actives (course à pied, marche, tennis, visite, etc.)

*\*pour les athlètes des groupes 1 à 3, ce camp représente une semaine d'activités athlétiques intenses incluant coordination, vitesse, force et endurance. Pour cette raison, une **présence régulière aux entraînements** – y compris aux séances d'endurance/VMA - est un préalable indispensable à la participation au camp. Seule une préparation hivernale conséquente est en effet à même de garantir un camp sans blessure ou autre ennui physique.*

Depuis 2015, ce camp est organisé conjointement avec le SA Bulle et placé sous le patronage de la Fédération fribourgeoise d'athlétisme (FFA). Les groupes de performance de nos deux clubs et les meilleurs athlètes de plusieurs autres clubs du canton y participent.

### ➤ **Ecole d'athlétisme :**

Durant l'année, l'école d'athlétisme du CAF met sur pied **deux mini-camps d'entraînements** au cours desquels les enfants ont la possibilité d'approfondir leurs connaissances de l'athlétisme, découvrir la pratique de nouveaux sports (judo, escalade natation) ou encore participer à des activités originales (visite du musée olympique, visite du meeting Athletissima, etc.), le tout dans une atmosphère détendue et conviviale. Les enfants sont pris en charge toute la journée (en règle générale de 09h00 à 17h00), y compris pour le repas de midi. Ils rejoignent leur domicile chaque soir.

Ces deux mini-camps\* ont lieu à Fribourg, au stade St-Léonard (en salle en cas d'intempéries) et dans les environs :

- durant les **vacances de Pâques (3-4 jours)** ;
- durant les **grandes vacances estivales (5 jours)**.

Les informations détaillées relatives à ces activités vous seront communiquées directement par le/la responsable de l'école d'athlétisme en cours de saison. Les coûts de ce camp sont modiques et couvrent l'encadrement, les frais d'activités et les repas tout au long de la semaine. Veuillez par ailleurs prendre note que la mise sur pied de ces mini-camps nécessite un nombre minimum de participants et qu'en fonction du nombre d'inscrits, il peut également être ouverts aux enfants non membres du club.

**La participation à l'un ou l'autre de ces deux mini-camps pour les enfants est totalement facultative.**