

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	Lancement Snowfarming

Novembre 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2				
2	Im Fang		Course à pied	
3				
4	Jaun		Assemblée générale	à l'Hôtel de la Cascade - infos à suivre
5	Im Fang		Montage de la piste éclairée	8h, infos à suivre
6				camp ski romand
7	Im Fang		Snowfarming	camp ski romand
8				
9				
9	Im Fang		Ski de fond skating	sprints
10				
11	Im Fang		Lancement Snowfarming	100m Sprint
12	Im Fang		Lancement Snowfarming	Événement familial
13	Im Fang		Lancement Snowfarming	Nordic Day
14	Im Fang		Ski de fond classique	intervalles, parcours
15				
16				
16	Im Fang		Ski de fond classique	poussée i3
17				
18				
19				
20				
21	Im Fang		Ski de fond skating	intervalles sans bâtons (2'/2')
22				
23				
23	Im Fang		Ski de fond skating	équilibre
24				
25				
26				camp ski romand
27				camp ski romand
28	Im Fang		Ski de fond classique	coordination
29				
30				
30	Jaunpass		Ski de fond classique	technique

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres	Vacances scolaires
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	Courses	Entraînements AFSS

Décembre 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2				
3				
4				
5	Im Fang		Ski de fond skating	programme à suivre
6				
7				
7	Im Fang		Ski de fond skating	
8	???		Entraînement AFSS 14h.-16h	infos à suivre - organisation SC Grattavache
9				
10				
11	Les Mosses		Coupe de Lys, classique	classique - infos à suivre
12	Im Fang		Ski de fond classique	Coupe fribourgeoise +KNT
13				
14				
14	Jaunpass		Ski de fond classique	
15				
16				
17				
18	Steg FL		Helvetia Nordic Trophy	skating - infos à suivre
19	Im Fang		Ski de fond skating	Helvetia Nordic Trophy
20				
21				
21	Im Fang		Course nocturne	skating - infos à suivre
22				Coupe fribourgeoise
23				
24				
25				
26	Les Mosses		Ski de fond classique	toute la journée - technique, sprints montée
27				
28	Im Fang		Ski de fond skating	toute la journée
29				
30				
31				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres	Vacances scolaires
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	Courses	Entraînement AFSS

Janvier 2023

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2	Jaunpass		Ski de fond classique	toute la journée, intervalles montée
3				
4	Im Fang		Ski de fond	toute la journée, technique (avec les petits) skating + classique
5				
6				
7	Vallée Joux		KNT	skating - infos à suivre Kids Nordic Tour
8				
9	Im Fang		Ski de fond classique	
10				
11	Im Fang		Entraînement AFSS 14h.-16h.	infos à suivre - organisation SC Im Fang
11	Im Fang		Ski de fond classique	
12				
13				
14	Le Crêt		Champ. fribourgeois, skating	skating - infos à suivre Coupe fribourgeoise
15	Le Crêt		Relais champ. frib, classique	classique - infos à suivre Coupe fribourgeoise
16	Im Fang		Ski de fond skating	
17				
18				
18	Im Fang		Ski de fond skating	
19				
20				
21				
22	Zweisimmen		Helvetia Nordic Trophy	classique - infos à suivre Helvetia Nordic Trophy
23	Im Fang		Ski de fond classique	
24				
25				
25	Jaunpass		Ski de fond classique	
26				
27				
28	Schwarzsee		Sprint Plasselb	skating - infos à suivre Coupe fribourgeoise
29				
30	Im Fang		Ski de fond skating	
31				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres	Vacances scolaires
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	Courses	Entraînement AFSS

Février 2023

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
1	Im Fang		Ski de fond skating	
2				
3				
4	Les Breuleux		Championnats romands ind.	classique - infos à suivre Kids Nordic Tour
5	Les Breuleux		Championnats romands relais	skating - infos à suivre
6	Im Fang		Ski de fond classique	
7				
8	???		Entraînement AFSS 14h.-16h.	infos à suivre - organisation SC Riaz
8	Jaunpass		Ski de fond classique	
9				
10				
11				
11	Eriz BE		Championnats CH U16, skating	skating - infos à suivre Helvetia Nordic Trophy
12	Eriz BE		Relais champ. CH U16, classique	classique - infos à suivre Helvetia Nordic Trophy
13	Im Fang		Ski de fond skating	
14				
15				
15	Les Mosses		Course Américaine Les Goupils	skating - infos à suivre Coupe fribourgeoise
16				
17				
18				
19	???		Finale Romont	infos à suivre Coupe fribourgeoise
20	Im Fang		Ski de fond classique	
21				
22	Im Fang		Ski de fond classique	
23				
24				
25				
26				
27	Im Fang		Ski de fond skating	
28				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres	Vacances scolaires
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	Courses	Entraînement AFSS

Mars 2023

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1	???		Entraînement AFSS	infos à suivre - organisation SC Les Goupils
1	Jaunpass		Ski de fond skating	
2				
3				
4				
5				
6	Im Fang		Ski de fond classique	
7				
8				
8	Im Fang		Ski de fond classique	
9				
10				
11	La Vue-Alpes		Finale KNT	skating - infos à suivre Kids Nordic Tour
12				
13	Im Fang		Ski de fond skating	
14				
15				
15	Im Fang		Ski de fond skating	
16				
17	Les Mosses		Finale HNT	skating - infos à suivre Helvetia Nordic Trophy
18	Les Mosses		Finale HNT	classique - infos à suivre Helvetia Nordic Trophy
19				
20	Im Fang		Ski de fond classique	
21				
22				
22	Jaunpass		Ski de fond classique	
23				
24				
25	Les Mosses		Ski 24 et Mini Ski-24	skating - infos à suivre Kids Nordic Tour
26				
27	Im Fang		Ski de fond skating	
28				
29				
29	Im Fang		Ski de fond skating	
30				
31				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres	Vacances scolaires
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	Courses	

Avril 2023

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2				
3	Im Fang		Ski de fond classique	
4				
5	Im Fang		Ski de fond classique	
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29	Bulle		Remise des prix Enfants	Espace Gruyère, Bulle - infos à suivre - organisation SC Alpina
30				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre
Mercredi	18h.45-19h.45	

Juin 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1	Im Fang		Endurance	tranquille
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8	Charmey	Pierre	Test	sauts, parcours chrono, équilibre (tête en arrière, yeux fermés)
9				
10				
11	Im Fang		selon programme	https://www.scimfang.ch/news camp ski romand
12	Im Fang		selon programme	https://www.scimfang.ch/news camp ski romand
13				
14				
15	Im Fang	Natacha	Vitesse	jeux de réaction (jour-nuit)
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22	Charmey	Eric	Intervalles	parcours donné (montée à fond, descente tranquille) env. 4-5x 2'/2'
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29	Im Fang	Markus	Bonds	concours de distance donnée, moins de sauts possible
30				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre
Mercredi	18h.45-19h.45	

Juillet 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2				
3				
4				
5				
6	Charmey	Gabriela	Intervalles	sur parcours vallonné 2x8-10x 30"/30"
7				
8				
9				
10	ANNULE			
11				camp ski romand
12				camp ski romand
13	Im Fang	Valérie	Foot	bon échauffement ! équipes équilibrées, sans contact
14				camp ski romand
15				
16				
17				
18				
19				
20	Charmey	Lisa	Vitesse	estafettes
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27	Im Fang	Natacha	Bonds	quelle équipe arrive le plus loin avec 10 sauts de grenouille chacun ?
28				
29				
30				
31				

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend	horaires à suivre
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi	17h.-18h./18h.15

Août 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2				
3	Bulle	Laurent	Stade	3000 m chronométré
4				
5				
6				
7	Yverdon		Natation	pique-nique, infos à suivre
8				
9				camp ski romand
10	Im Fang	Gabriela	Endurance	avec les bâtons camp ski romand
11				camp ski romand
12				camp ski romand
13				
14				
15				
16				
17	Charmey	Pierre	Test	cf 8 juin
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24	La Roche	Markus	Stand up paddle	à voir selon la météo, infos à suivre
25				
26				
27	Schwarzsee		Camp AFSS	infos selon programme afss.ch
28	Schwarzsee		Camp AFSS	Microsoft Word - Camp 27-28.08.22.doc (afss.ch)
29				
30				
31	Im Fang			infos à suivre
31	Charmey	Valérie	Vitesse	à 2-3, course sur 60 m

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15	

Septembre 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1				
2	Im Fang		Essayage des habits	au local du feu de 17h.30 à 20h.
3				camp ski romand
4				camp ski romand
5	Jaun	Sebastian	Halle de gym	pour tout le monde / enfants dès 2011
5	Im Fang		Séance avec les parents à 20h.	infos à suivre
6				
7				
7	Im Fang	Lisa	Intervalles	3-4 x 1km
8				
9				
10				
11				
12	Jaun	Pierre	Halle de gym	
13				
14				
14	Charmey		Bonds	avec les bâtons
15				
16				
17	Jaun		Bar Schafscheid	montage 8h. - 12h. camp ski romand
18	Vaulruz		ski-roues skating	endurance - technique - vitesse camp ski romand
19	Jaun		Bar Schafscheid	6h. - ??? camp ski romand
20				
21				
21	Bulle		Grimpe	Dbloc
22				
23				
24				
25				
26	Jaun	Fabrice	Halle de gym	
27				
28				
28	Charmey		Coordination	jeux de la marelle + corde à sauter
29				
30	Lenk		Camp du club	infos à suivre

Lundi	18h.45-19h.45	Weekend horaires à suivre	Autres	Vacances scolaires
Mercredi	18h.45-19h.45	Mercredi 17h.-18h./18h.15		

Octobre 2022

	Où ?	Accompagnant	Programme	Détail
1	Lenk		Camp du club	infos à suivre
2	Lenk		Camp du club	infos à suivre
3	Jaun	Sebastian	Halle de gym	
4				
5				
5	Im Fang		Intervalles	2 x 8-10x 30"/30" en montée
6				
7				
8				
9				
10	Jaun	Pierre	Halle de gym	
11				
12				
12	Charmey		Vitesse	accélérations aléatoires
13				
14				
15				camp ski romand
16	Charmey		Montagne	avec les bâtons camp ski romand
17	Jaun	Fabrice	Halle de gym	camp ski romand
18				camp ski romand
19	Im Fang		Endurance	faire 3x le même tour en gardant le même rythme
20				
21				
22				
23				
24	Jaun	Sebastian	Halle de gym	
25				
26	Charmey		Test	cf 8 juin
27				
28				
29				
30				
31	Jaun	Pierre	Halle de gym	