

Jour	Date		congé	BF	BG	MF	MG
Mercredi	05/09/2018	Entrainement		prise de contact+fiche 1 PPG+endurance+vitesse+gainage			
Mercredi	12/09/2018	Entrainement		Fiche 2 PPG+vitesse+endurance+gainage+étirements			
mardi	18/09/2018	Entrainement		B 3x(5x20/20) recup 2' Mi 4x(5x20/20) réc 2'			
Mercredi	19/09/2018	Entrainement		PPg+hauteur-long			
jeudi	20/09/2018	Entrainement		perche			
mardi	25/09/2018	Entrainement		VMA 20/20 10 foisx2 récup 3'			
Mercredi	26/09/2018	Entrainement		hauteur		long+poids	
jeudi	27/09/2018	Entrainement		travail seuil sur 4x 800m MI-3x800m BE			
mardi	02/10/2018	Entrainement		VMA 2x(5x20/20 et 5x30x30)			
Mercredi	03/10/2018	Entrainement		Olympiade courses			
jeudi	04/10/2018	Entrainement		longueur-triple-hauteur			
mardi	09/10/2018	Entrainement		longueur-triple-hauteur			
Mercredi	10/10/2018	Entrainement		olympiade saut			
jeudi	11/10/2018	Entrainement		lancer(poids-javelot-disque)			
mardi	16/10/2018	Entrainement		lancer(poids-javelot-disque)			
Mercredi	17/10/2018	Entrainement		olympiade lancers			
jeudi	18/10/2018	Entrainement		VMA courte2x(6x150m)rec 5'			
mardi	23/10/2018	Entrainement	toussaint	haies ou sprint			
Mercredi	24/10/2018	Entrainement	toussaint	salle non disponible			
jeudi	25/10/2018	Entrainement	toussaint	demi fond 4x800M-3x800B			
mardi	30/10/2018	Entrainement	toussaint	haie+starting bloc		haie+starting bloc	
Mercredi	31/10/2018		toussaint	pas d'entraînement			
jeudi	01/11/2018		toussaint	FERIE cross de Colleville			
Samedi	03/11/2018	Val de Reuil		Epreuves ouvertes benjamins 276			
Dimanche	04/11/2018	Val de Reuil		Epreuves ouvertes minimes 276			
mardi	06/11/2018	Entrainement		VMA courte			
Mercredi	07/11/2018	Entrainement		haie+longueur			
jeudi	08/11/2018	Entrainement		lancer			
Dimanche	11/11/2018			cross du Carington à Louviers			
mardi	13/11/2018	Entrainement		séance vitesse starting bloc			
Mercredi	14/11/2018	Entrainement		hauteur		longueur+haie	
jeudi	15/11/2018	Entrainement		VMA longue			
Dimanche	18/11/2018	Val de Reuil		Epreuves ouvertes B76+championnat dépt.combinées Mi			
mardi	20/11/2018	Entrainement		VMA courte			
Mercredi	21/11/2018	Entrainement		renforcement musculaire			
jeudi	22/11/2018	Entrainement		sprint			
Dimanche	25/11/2018			cross de Bolbec			
mardi	27/11/2018	Entrainement		longueur-poids			
Mercredi	28/11/2018	Entrainement		2x7' endurance+hauteur		hauteur endurance2x10'	
jeudi	29/11/2018	Entrainement		Lancer			
Dimanche	02/12/2018	Val de Reuil		Epreuves ouvertes minimes+ championnats dépt.combinées B			
mardi	04/12/2018	Entrainement		circuit cross terrain de rugby			
Mercredi	05/12/2018	Entrainement		Olympiade salle saut +poids			
jeudi	06/12/2018	Entrainement		haies			
Dimanche	09/12/2017			cross Evreux			
mardi	11/12/2018	Entrainement		VMA courte			
Mercredi	12/12/2018	Entrainement		2x10' endurance+TS		TS+2x15' endurance	
jeudi	13/12/2018	Entrainement		Longueur			
Dimanche	16/12/2018	Val de Reuil		Championnat dépt.B/M76			
mardi	18/12/2018	Entrainement		circuit cross terrain de rugby			
Mercredi	19/12/2018	Entrainement		haies			
jeudi	20/12/2018	Entrainement		seuil			

Jour	Date	congé	BF	BG	MF	MG
mardi	25/12/2018	NOEL	congé			
Mercredi	26/12/2018	NOEL				
jeudi	27/12/2018	NOEL				
mardi	01/01/2019	NOEL				
Mercredi	02/01/2019	NOEL				
jeudi	03/01/2019	NOEL				
mardi	08/01/2019	Entrainement				
Mercredi	09/01/2019	Entrainement	hauteur-longueur-poids			
jeudi	10/01/2019	Entrainement	Travaille de demi fond à 80%vma			
Dimanche	13/01/2019	Mesnil Esnard	Départementaux de cross			
mardi	15/01/2019	Entrainement	Haies			
Mercredi	16/01/2019	Entrainement	Longueur+Poids		Hauteur	
jeudi	17/01/2019	Entrainement	VMA courte			
mardi	22/01/2019	Entrainement	VMA (150m-200m)x5Be et 6 Mi			
Mercredi	23/01/2019	Entrainement	Hauteur		Long+Poids	
jeudi	24/01/2019	Entrainement	Parcours de cross			
mardi	29/01/2019	Entrainement	VMA (200m-250m)x5Be et 6 Mi			
Mercredi	30/01/2019	Entrainement	Triple saut			
jeudi	31/01/2019	Entrainement	vitesse courte sur 20m-30m-40m50m			
Dimanche	03/02/2019		Régionaux de cross Saint James(50)			
mardi	05/02/2019	Entrainement	Lancers			
Mercredi	06/02/2019	Entrainement	PPG			
jeudi	07/02/2019	Entrainement	Demi fond à 80% vma			
mardi	12/02/2019	Vacances Hiver	VMA			
Mercredi	13/02/2019	Vacances Hiver	Haies+poids		Hauteur	
jeudi	14/02/2019	Vacances Hiver	demi fond à 80%vma			
Dimanche	17/02/2019	Lisieux	Match inter-comités de cross sur sélection CDA-1/2 finales France de cross			
mardi	18/02/2019	Vacances hiver	départ starting bloc			
Mercredi	20/02/2019	Vacances hiver	longueur+poids		triple saut+poids	
Jeudi	21/02/2019	Vacances hiver	demi fond à 80%vma			
Dimanche	24/02/2019	Mondeville	Régionaux Epreuves combinées Minime			
mardi	26/02/2019	Entrainement	Longueur		Hauteur	
Mercredi	27/02/2019	Entrainement	Hauteur		Longueur	
Jeudi	28/02/2019	Entrainement	demi fond			
Dimanche	03/03/2019	Val de Reuil	régionaux individuel BM			
mardi	05/03/2019	Entrainement	VMA courte			
Mercredi	06/03/2019	Entrainement	PPG			
jeudi	07/03/2019	Entrainement	Haies			
Dimanche	10/03/2019		France de cross à VITTEL			
mardi	12/03/2019	Entrainement	Haies		Hauteur	
Mercredi	13/03/2019	Entrainement	hauteur		haies	
jeudi	14/03/2019	Entrainement	lancer javelot+disque			
mardi	19/03/2019	Entrainement	lancer javelot+disque			
Mercredi	20/03/2019	Entrainement	haies		Hauteur	
Jeudi	21/03/2019	Entrainement	Haies			
<div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 60px; margin: auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">JM</div>						
SAISON ESTIVALE						
Jour	Date	congé	BF	BG	MF	MG

mardi	26/03/2019	Entraînement		Hauteur	Poids/Javelot
Mercredi	27/03/2019	Entraînement		longueur	Perche
Jeudi	28/03/2019	Entraînement		Disque-javelot	Hauteur
mardi	02/04/2019	Entraînement		Disque-javelot	Perche
Mercredi	03/04/2019	Entraînement		Haies	Perche
Jeudi	04/04/2019	Entraînement		longueur	Perche
Samedi	06/04/2019	Meeting jeunes ASPTT Rouen			
mardi	09/04/2019	Entraînement printemps		Perche	haies
Mercredi	10/04/2019	Entraînement printemps		haies	Perche
Jeudi	11/04/2019	Entraînement printemps		Saut Longueur ou triple	Hauteur
Samedi	13/04/2019	epreuve combinée Barentin	epreuve combinée BF		epreuve combinée MF/MG
Dimanche	14/04/2019			epreuve combinée BG	epreuve combinée MF/MG
mardi	16/04/2019	Entraînement printemps		Triple saut	sprint
Mercredi	17/04/2019	Entraînement printemps	50m/Disque	50m/Javelot	Longueur /Poids
Jeudi	18/04/2019	Entraînement printemps		javelot/disque	Hauteur
Samedi	20/04/2019	triathlon B/M à Neufchatel			
mardi	23/04/2019	Entraînement		Hauteur	Perche
Mercredi	24/04/2019	Entraînement		Perche	Hauteur
jeudi	25/04/2019	Entraînement		Disque/Javelot	
Dimanche	28/04/2019	Départementaux B/M à Yvetot			
mardi	30/04/2019	Entraînement			
Mercredi	01/05/2019	Entraînement			
Jeudi	02/05/2019	Entraînement			
mardi	07/05/2019	Entraînement			
Mercredi	08/05/2019	Entraînement			
jeudi	09/05/2019	Entraînement			
mardi	14/05/2019	Entraînement		Longueur	Triple saut
Mercredi	15/05/2019	Entraînement		Perche	Hauteur
jeudi	16/05/2019	Entraînement		Hauteur	Perche
mardi	21/05/2019	Entraînement		Haies	Perche
Mercredi	22/05/2019	Entraînement		Triple Saut	Longueur
jeudi	23/05/2019	Entraînement		Haies	
Samedi	25/05/2019			Combinés BG Alençon	Combinés MF/MG
Dimanche	26/05/2019		Combinés BF Alençon		Combinés MF/MG
mardi	28/05/2019	Entraînement		Lancer	Hauteur
Mercredi	29/05/2019	Entraînement		Longueur	Triple saut
jeudi	30/05/2019	Entraînement		lancer	Disque
Dimanche	02/06/2019	Finales départementales B/M 276			
mardi	04/06/2019	Entraînement		Haies	
Mercredi	05/06/2019	Entraînement		Poids/Javelot	Disque/poids
jeudi	06/06/2019	Entraînement		Haies	
Dimanche	08/06/2019	Triathlon B/M à Barentin			
mardi	11/06/2019	Entraînement		Hauteur	Perche
Mercredi	12/06/2019	Entraînement		Disques/javelot	Javelot/Disque
jeudi	13/06/2019	Entraînement		lancer	Hauteur
Dimanche	16/06/2019	Régionaux B/M individuelle+Triathlons Pointes d'or Val de Reuil			
mardi	18/06/2019	Entraînement	Triple saut	longueur	Perche
Mercredi	19/06/2019	Entraînement		demi fond	
jeudi	20/06/2019	Entraînement		poids/disque	Hauteur
mardi	25/06/2019	Entraînement		Perche	Longueur
Mercredi	26/06/2019	Entraînement		demi fond	
jeudi	27/06/2019	Entraînement		Perche	
mardi	02/07/2019	Entraînement		sprint	
Mercredi	03/07/2019	Entraînement		Gouter et jeux	

CALENDRIER HIVERNALE 2018/2019 BENJAMINS-MINIMES

octobre			
Samedi	13/10/2018	Yvetot	Assemblée générale du Ca Cauchois 17h30
Novembre			
Jeudi	01/11/2018	Colleville	cross de Colleville
Samedi	03/11/2018	Val de Reuil	Epreuves ouvertes benjamins 276
Dimanche	04/11/2018	Val de Reuil	Epreuves ouvertes minimés 276
Dimanche	11/11/2018	Louviers	cross du Carrington
Dimanche	18/11/2018	Val de Reuil	Epreuves ouvertes Be76+championnat dépt.combinées Mi
Dimanche	25/11/2018	Bolbec	cross de Bolbec
Décembre			
Dimanche	02/12/2018	Val de Reuil	Epreuves ouvertes minimés+ championnats dépt.combinées B
Dimanche	09/12/2018	Evreux	cross Evreux
Dimanche	16/12/2018	Val de Reuil	Championnat départementaux .B/M76
Janvier			
Dimanche	13/01/2019	Mesnil Esnard	départementaux de cross
Février			
Dimanche	03/02/2019	Saint James(50)	Régionaux de cross
Dimanche	17/02/2019	Lisieux	1/2 France de cross
Dimanche	24/02/2019	Mondeville	Epreuves jeunes combinées régionales
Mars			
Dimanche	03/03/2019	Val de Reuil	Régionaux individuels B/M

CALENDRIER ESTIVAL 2017/2018 BENJAMINS-MINIMES

Avril				
Samedi	07/04/2018	Meeting jeunes ASPTT Rouen		
Samedi	14/04/2018	Depat. epreuve combinée Barentin	epreuve combinée BF	epreuve combinée MF/MG
Dimanche	15/04/2018		epreuve combinée BG	epreuve combinée MF/MG
Samedi	21/04/2018	triathlon B/M à Neufchatel		
Dimanche	29/04/2018	vacances printemps	Départementaux B/M à Yvetot	
Mai				
Lundi	21/05/2018	triathlon B/M à Yvetot		
Samedi	26/05/2018	Régionaux combinées Alençon	Combinés BG	Combinés MF/MG
Dimanche	27/05/2018		Combinés BF	Combinés MF/MG
Juin				
Dimanche	03/06/2018	Finales interdépartementales B/M 276		
Dimanche	09/06/2018	Triathlon B/M à Barentin		
Dimanche	17/06/2018	Régionaux B/M individuelle+Triathlons Pointes d'or Val de Reuil		

HIVERNAL

Mercredi	05/09/2018	Entraînement	
Mercredi	12/09/2018	Entraînement	
Mercredi	19/09/2018	Entraînement	
Mercredi	26/09/2018	Entraînement	
Mercredi	03/10/2018	Entraînement	
Mercredi	10/10/2018	Entraînement	
Mercredi	17/10/2018	Entraînement	
Mercredi	24/10/2018	Entraînement	vacances toussaint
Mercredi	31/10/2018	Entraînement	vacances toussaint
jeudi	01/11/2018	Colleville	cross Colleville
Mercredi	07/11/2018	Entraînement	
Dimanche	11/11/2017	Louviers	cross du carrington
Mercredi	14/11/2018	Entraînement	
Mercredi	21/11/2018	Entraînement	
Dimanche	25/11/2018	Bolbec	cross Bolbec
Mercredi	28/11/2018	Entraînement	
Mercredi	05/12/2018	Entraînement	
Dimanche	09/12/2018	Evreux	cross Evreux
Mercredi	12/12/2018	Entraînement	
Jeudi	19/12/2018	Entraînement	
Mercredi	26/12/2018		Vacances NOEL
Mercredi	02/01/2019		Vacances NOEL
Mercredi	09/01/2019	Entraînement	
Dimanche	13/01/2019	Mesnil Esnard	cross départemental poussins
Mercredi	16/01/2019	Entraînement	
Mercredi	23/01/2019	Entraînement	
Mercredi	30/01/2019	Entraînement	
Mercredi	06/02/2019	Entraînement	
Mercredi	13/02/2019		Vacances hiver
Mercredi	20/02/2019		
Mercredi	27/02/2019	Entraînement	
Mercredi	06/03/2019	Entraînement	
Mercredi	13/03/2019	Entraînement	
Mercredi	20/03/2019	Entraînement	

ESTIVAL

Mercredi	27/03/2019	Entraînement	
Mercredi	03/04/2019	Entraînement	
Mercredi	10/04/2019		vacances Printemps
Mercredi	17/04/2019		vacances Printemps
Mercredi	24/04/2019	Entraînement	
Mercredi	01/05/2019	Entraînement	
Mercredi	08/05/2019	Entraînement	
Mercredi	15/05/2019	Entraînement	
Mercredi	22/05/2019	Entraînement	
Mercredi	29/05/2019	Entraînement	
Mercredi	05/06/2019	Entraînement	
Mercredi	12/06/2019	Entraînement	
Mercredi	19/06/2019	Entraînement	
Mercredi	26/06/2019	Entraînement	
Mercredi	03/07/2019	Entraînement	