Voir le CALENDRIER

D'autres entrainements y figurent déjà et d'autres seront ajoutés en cours d'année

Samedi 07 octobre (Hervé, de l'AS IGN) à Paris

Dimanche 15 octobre (Goran du ROC) en Forêt de Montmorency

Samedi 21 octobre (Hervé de l'AS IGN) à Bobigny

Dimanche 22 octobre (Matthieu) au Parc des Chanteraines

Dimanche 05 novembre (Quentin) au Bois de Boissy

Dimanche 26 novembre (Quentin) à Franconville

Dimanche 09 décembre (AS IGN) à Fontenay-sous-Bois

Dimanche 10 décembre (Goran du ROC) à Ecouen

Dimanche 14 janvier 2024 (Axel)

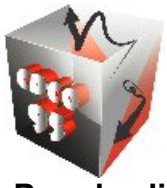
Dimanche 11 février 2024 (Yann du ROC) à Cergy

Jeudi 07 mars, la course CRIFCOU au Bois de Boissy peut servir d'entrainement

Dimanche x mars 2024 (Mark)

Voici les règles pour participer à nos entrainements (du CDCO 95) :

B**ien penser à s'inscrire au sondage à l'avance** pour le tirage des cartes !



Pour les licenciés aux clubs du 95 *(ou de l'AS IGN qui nous ouvre gratuitement ses entrainements)* : juste penser à s'inscrire au sondage.

Pour les non licenciés, qui veulent découvrir l'activité :

Après avoir répondu au sondage en ligne, présentez-vous à l'accueil afin de remplir le formulaire, verser 5 euros et bénéficier de nos conseils.

Pour des raisons de responsabilité et d'assurance, toute personne non licenciée FFCO doit s'acquitter d'une participation d'un montant de euros,
uniquement valable pour le jour de l'entrainement et comprenant le Pass'O journée et la fourniture de la carte.

Pour les licenciés FFCO des autres départements : nous vous demanderons 2 euros pour l'utilisation de la carte.

INFORMATIONS sur l'entrainement du 11/02/2024

Organisateur :

Yann

carto.yann@gmail.com



Horaires :

Rendez-vous à 10h



Lieu :

Jouy-le-Moutier (Chemin des Miettes)

Carte : l e lien

GPS : 49.015568, 2.04643



Programme :

Typé sprint avec un mixte de bois et ville sans trop de voiture

Exercice de prise de décision (osez vous dépasser) sur la ROC'O
Exercice de confiance type LAPALA (avec des balises manquantes)
Exercice de mémorisation crescendo
Et plus si affinité ;-)
Apporter le doigt

Inscription :

Le LIEN

Les résultats de l'entrainement du 14/01/2024

Les résultats de l'entrainement du 10/12/2023 et le détail SI .



Résultats du 16/02/2023 (CRIFCO U)

Résultats du 12/02/2023

Résultats du 29 janvier 2023

Résultats du 27 novembre 2022

Résultats du 04 septembre

Résultats du 06 juin : classements ; SI

Resultats du 15 mai

Resultats du 22/01

Dates entrainements seront ajoutés en cours d'année



Formulaire de déclaration des pass' O à faire remplir par l'organisateur de l'entrainement