

Voir le [CALENDRIER](#)

**D'autres entraînements 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 Ecoen

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'entraînement

Samedi 20 avril 2024 (AS IGN) à Roissy en Brie

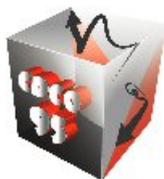
Dimanche 05 mai 2024 dans le parc Grouchy à Osny (Jonathan)

---

## Voici les règles pour participer à nos entraînements (du CDCO 95)

:

**Bien 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 entraînements) : 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'entraînement 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'entraînement du 20/04/2024**

Organisé par l'AS IGN : [INFOS](#) [INSCRIPTION](#) (jusqu'à jeudi soir)

---

**INFORMATIONS  sur l'entraînement du 05/05/2024**



**Organisateur :**

Jonathan

jonathanboyer5@hotmail.com

06.73.55.03.77



**Horaires :**

Rendez-vous à 10h



**Lieu :**

Osny, Parc Grouchy

Carte :

accueil : [le lien](#)

parking : [le lien](#)

GPS :

49.063652, 2.058364 (parking)

49.062339, 2.058163 (accueil)



**Programme :**

En parc Un circuit d'échauffement Un circuit enfant Un circuit adulte

 Apporter le doigt



**Inscription :**

**[Le LIEN](#)**



Les [résultats](#) de l'entraînement du 14/01/2024



Les [résultats](#) de l'entraînement du 10/12/2023 et le [détail SI](#) .



Les [résultats](#) de l'entraînement du 10/09/2023

[Resultats](#) du 16/02/2023 (CRIFCOU)



**Résultats du 12/02/2023**

Les [resultats](#) de l'entraînement



**Résultats du 20 janvier 2023**

Les [resultats](#) de l'entraînement



**Résultats du 27 novembre 2022**

[Les resultats](#) de l'entraînement

[SI](#)



**Résultats du 04 septembre**

Les [resultats](#) de l'entraînement

[SI](#)



Résultats du 06 juin : [classements](#) ; [SI](#)



[Resultats](#) du 15 mai



[Resultats](#) du 22/01



[Resultats](#) du 17/03

Voir le [CALENDRIER](#)

**D'autres entraînements seront ajoutés en cours d'année**



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

