

Voir le [Calendrier 2024](#)

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

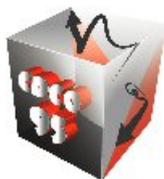
Samedi 20 avril 2024 (AS IGN) à Roissy en Brie

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 05/05/2024



Les [résultats](#) de l'entraînement

74-70-510617@hotmail.com

Plus de 10h

259 200 58 63 (padding)

Programme circuit d'échauffement Un circuit enfant Un circuit adulte
Avec le doigt les guêtres (ou un pantalon)

Inscription :

INFORMATIONS sur l'entrainement du 20/04/2024

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



Les [résultats](#) de l'entrainement 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](#)

[Résultats du 04 septembre](#)

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

[Résultats](#) du 15 mai

[Résultats](#) du 22/01

[Résultats du 17/09/21](#) seront ajoutés en cours d'année

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