




## ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Novembre 2016



| Date                                     | Lieu                                  | Public                                    | Thème                            | Matériel   | Responsable   |
|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|--|---|
| Dimanche 04 décembre<br>de 10h00 à 12h00 | Zellenberg                            | Jeunes<br>(Perf' O- Fin' O)<br>et Adultes | « Circuits variés »              | Tenue pour courir, matériel<br>CO – Bonnet et gants                | <u>David Moll</u><br>(Signaler sa présence sur<br>Yaentrainement)   |
| Samedi 10 décembre<br>14h00 / 16h00      | Gymnase<br>La Colmarienne<br>(Colmar) | Jeunes<br>(Perf' O- Fin' O)<br>et Adultes | Entraînement PPG<br>et Technique | Tenue pour courir, matériel<br>CO – (PPG, Sprint et<br>Simulation) | <u>Nicolas Dalibard</u><br>(Signaler sa présence sur<br>Yaentrainement)   |
| Samedi 17 décembre<br>de 14h30 à 16h30   | Labaroche « Le<br>Chêne »             | Jeunes<br>( Perf' O)<br>et Adultes        | « Blanc comme<br>Neige »         | Tenue pour courir, matériel<br>CO                                  | <u>Christophe Bernauer</u><br>(signaler sa présence sur<br>Yaentrainement)  |
| Lundi 26 décembre<br>de 16h00 à 19h00    | Colmar Ville (OMS)                    | Jeunes<br>(Perf' O- Fin' O)<br>et Adultes | Course au score<br>De nuit       | Tenue pour courir, matériel<br>CO – Puce SI - Lampe<br>frontale    | Inscription OBLIGATOIRE:<br>(voir site)   |
| Samedi 07 janvier 2017                   | Breisach am Rhein<br>(D)              | Jeunes<br>(Perf' O- Fin' O)<br>et Adultes | Course des Rois<br>mages         | Tenue pour courir, matériel<br>CO – Puce SI - Lampe<br>frontale    | Inscription OBLIGATOIRE:<br>(voir site)   |
| Dimanche 8 janvier<br>2017               | Buhl (68)                             | Jeunes<br>(Perf' O- Fin' O)<br>et Adultes | Sprint des Rois<br>(triplé)      | Tenue pour courir, matériel<br>CO – Puce SI                        | <br>Inscription<br>OBLIGATOIRE :<br>(Voir site) |

**Joyeux Noël et Bonne Année sportive 2017**