




ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Février 2016



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Samedi 06 février de 14h00 à 16h00	Turckheim	(Perf' O) et Adultes	« Interval-training avec carte »	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	Christophe Bernauer <i>signaler sa présence</i>
Du 06 février au 21 février			VACANCES SCOLAIRES		
Dimanche 21 février de 14h00 à 12h00	Westhalten	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Cross Orientation (3 circuits)	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI, gants, bonnet et boussole.	 Christophe Bernauer <i>Voir le site du club</i>
Samedi 27 février 14h00 / 16h00	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	<i>Entrainement PPG et Technique</i>	Tenue pour courir, matériel CO – (PPG, <i>Sprint et Simulation</i>)	Christophe Bernauer <i>signaler sa présence</i>
Samedi 27 Dimanche 28 février de 10h00 à 12h00	Guebwiller (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) <u>Uniquement les jeunes qui sont sélectionnés</u>	RDE Alsace	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI, gants, bonnet et boussole.	Christophe Bernauer Jacques Schmidt Morgenroth