



# ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Novembre 2018



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Dimanche 04 novembre 09h00 / 12h00	Ville de Colmar	Jeunes (Perf O- Fin'O) et Adultes	Courses de Colmar (2 kms, 5kms ou 10 kms) Challenge Clubs de Colmar	Tenue pour courir, <i>Inscription obligatoire</i>	
<i>Les Mardis du mois novembre 18h30 / 19h30 en fonction des inscrits sur « Yanentrainement »</i>		Jeunes (Perf' O) et Adultes	Entrainement Foncier - PPG au Stade de L'Europe - Colmar	Tenue pour courir	<u>Nicolas Dalibard</u> <u>Inscriptions Obligatoire sur</u> <u>Yaentrainement</u>
Mercredi 07 novembre O'VTT : 10h00 Pédestre : 13h30	Leimbach (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O)	Acad. O'VTT et Journée Promo de la CO en UNSS	VTT / Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI	 <i>François et</i> <i>Christophe signaler</i> <i>sa présence</i>
Vendredi 09 novembre 18h30 / 19h30	Stade Nautique - Colmar	Jeunes (Perf' O) et Adultes	Challenge Marco Diener Epreuve de Relais sur 50m en Natation	<i>Maillot de Bain</i>	 <u>Nicolas</u> <u>Dalibard</u>
Mercredi 14 novembre 13h30 / 16h00	Wihr au Val (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O)	Cross UNSS InterDistricts	Tenue pour courir	 <i>Christophe</i> <i>signaler sa</i> <i>présence</i>
Samedi 17 novembre 14h30 / 16h00	Orbey (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Entrainement Technique	Tenue pour courir, matériel CO <b>Thème : Flocon de</b> <i>Neige</i>	<i>Christophe B</i> <i>Signaler sa présence</i>
Dimanche 18 novembre 10h00 / 13h00	Erstein (67)	Jeunes (Perf' O) et Adultes	CUP ASOPE STRASBOURG CITY RACE	Tenue pour courir, et Puce SI	 Inscription obligatoire - voir site du COC
Samedi 25 novembre 14h30 / 16h00	Ammerschwahr (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Entrainement Physique et Technique	Tenue pour courir, matériel CO – <i>(Fractionné avec carte et</i> <i>simulation)</i>	?? <i>Signaler sa présence</i>