

## Planification saison - Septembre 2018/août 2019

## Orientation Initiation et Perfectionnement - Club de Colmar

sept-18	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Jour	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	S	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
Thème	Départementale MD/ COM	Régionale Sp+MD/ COBF						Sprint/Kayserberg				Entraînement PPG-Foncier				WE de cohésion club	Ch. GE Sprints / HYO	Ch. GE Relais Clubs / HYO		Entraînement PPG-Foncier					Score - Zellenberg		Entraînement PPG-Foncier					Couloir et Visée/Lac Blanc	Départementale MD/ COM
oct-18	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Jour	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	
Thème		Entraînement PPG-Foncier					Départementale O'68 / COC		Entraînement PPG-Foncier					Pair/Impair 3 Epis	Régionale Sprint et MD/ COSE		Entraînement PPG-Foncier					Carte Bistrot/KB									Départ CNE	Régionale MD/Salignac	
nov-18	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Jour	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V		
Thème	Ch France / Nuit	Régionale MD/Sisteron	Ch France / Sprint	CNE		Entraînement PPG-Foncier	Course scolaire - UNSS						Entraînement PPG-Foncier					Labyrinthe - Orbey	Stras City Race/ ASOPE		Entraînement PPG-Foncier				Interval-training (ingersheim)								
déc-18	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Jour	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	
Thème	Flocons - Labaroche							Interval-training (ingersheim)								PPG/Simulation - Colmar											NOËL	Course de Noël					
janv-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Jour	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	
Thème												Interval-training (Turckheim)									PPG/Simulation - Colmar							Interval-training (Ammerschwihr)					
févr-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
	Jour	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J				
Thème	Interval-training (Ammerschwihr)								PPG/Simulation - Colmar								Interval-training (ingersheim)								Cross Orientation								

mars-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																
	Jour	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D																
	Thème		Multi-postes et localisation							Pose-Dépose - Neuland			Entrain. PPG-Foncier Stade							Entrain. PPG-Foncier Stade					Moulin - Humawibr		Entrain. PPG-Foncier Stade																					
avr-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																	
	Jour	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M																	
	Thème		Entrain. PPG-Foncier Stade				Ent. Technique - Kaysersberg															3 jours de Pâques (6803)							Entrain. CFC - Aubure			Entrain. PPG-Foncier Stade																
mai-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																
	Jour	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V																
	Thème				Ch France MD / HVO	CFC / HVO		Entrain. PPG-Foncier Stade				Entrain. Technique - 3 Epis			Entrain. PPG-Foncier Stade							Entrain. PPG-Foncier Stade				Multipostes - Lac Blanc			Entrain. PPG-Foncier Stade			Ch France Relais-sprint / 7309																
juin-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																	
	Jour	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D																	
	Thème	Ch France Relais / 7309	Ch France LD / 7309		Entrain. PPG-Foncier Stade				Ent. Technique - Labaroche			Entrain. PPG-Foncier Stade				Ent. Technique - Rodern				Entrain. PPG-Foncier Stade					Nationale N/E - LD (2508)		Entrain. PPG-Foncier Stade				Schaker																	
juil-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																
	Jour	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M																
	Thème		Entrain. PPG-Foncier Stade				O' France (Ligue PZ)																																									
août-19	Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																
	Jour	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																
	Thème																				Stage GREF/Formation AN/Stage Jeunes (Tholy)																											

entraînement   
 Entrainement du mardi 18h30-20h00 - Stade de l'Europe - Responsable: Bernauer Christophe-Nicolas Dalibard   
 entraînement   
 Entrainement du Samedi 14h30-16h00 - Etang d'Ingersheim

Vacances scolaires   
FFCO   
Entrainement CO - Jeunes   
Entrainement CO - Tous public   
Stages LACO-CD68-Club