



## ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Décembre 2017



Date	Lieu	Public	Thème	Matériel	Responsable
Samedi 2 décembre De 14h30 à 16h00	Ingersheim Etang - parking	(Perf' O) et Adultes	« Interval-training avec carte »	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	<u>Christophe</u> (Signaler sa présence sur Yaentrainement)
Samedi 09 décembre 14h30 / 16h00	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Et Adultes	Entraînement PPG et Technique	Tenue pour courir, matériel CO – (PPG, Sprint et Simulation)	<u>Christophe et Jacques</u> (Signaler sa présence sur Yaentrainement)
Samedi 16 décembre De 15h00 à 18h30	Mulhouse (Campus) Didenheim	Jeunes (Perf' O) Et Adultes	« Animation » Remise des prix 2017	Tenue pour courir, matériel CO	<u>Christophe Bernauer</u> (Signaler sa présence sur Yaentrainement)
Mardi 26 décembre De 16h00 à 19h00	Colmar Ville (OMS)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Et Adultes	Course au score De nuit	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI - Lampe frontale	Inscription OBLIGATOIRE (Voir site)
Samedi 06 janvier 2018	Erstein (67)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Et Adultes	Course des Rois mages	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI - Lampe frontale	Inscription OBLIGATOIRE (Voir site)

**Joyeux Noël et Bonne Année sportive 2018**