

Voir le [CALENDRIER](#)

D'autres entraînements y figurent déjà et d'autres seront ajoutés en cours d'année

Samedi 07 octobre (Hervé, de l'AS IGN) à Paris

Dimanche 15 octobre (Goran du ROC) en Forêt de Montmorency

Samedi 21 octobre (Hervé de l'AS IGN) à Bobigny

Dimanche 22 octobre (Matthieu) au Parc des Chanteraines

Dimanche 05 novembre (Quentin) au Bois de Boissy

Dimanche 26 novembre (Quentin) à Franconville

Dimanche 09 décembre (AS IGN) à Fontenay-sous-Bois

Dimanche 10 décembre (Goran du ROC) à Ecoen

Dimanche 14 janvier 2024 (Axel)

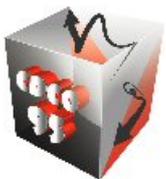
Dimanche 11 février 2024 (Yann du ROC) à Cergy

Jeudi 07 mars, la course [CRIFCOU](#) au Bois de Boissy peut servir d'entraînement

Dimanche x mars 2024 (Mark)

Voici les règles pour participer à nos entraînements (du CDCO 95)
:

Bien penser à s'inscrire au sondage à l'avance pour le tirage des cartes !



Pour les licenciés aux clubs du 95 (ou de l'[AS IGN](#) qui nous ouvre gratuitement ses entraînements) : juste penser à s'inscrire au sondage.

Pour les non licenciés, qui veulent découvrir l'activité :

Après avoir répondu au sondage en ligne, présentez-vous à l'accueil afin de remplir le formulaire, verser 5 euros et bénéficier de nos conseils.

Pour des raisons de responsabilité et d'assurance, toute personne non licenciée FFCO doit s'acquitter d'une participation d'un montant de euros, uniquement valable pour le jour de l'entraînement et comprenant le Pass'O journée et la fourniture de la carte.

Pour les licenciés FFCO des autres départements : nous vous demanderons 2 euros pour l'utilisation de la carte.

INFORMATIONS sur l'entraînement du 11/02/2024



Organisateur :

Yann

carto.yann@gmail.com



Horaires :

Rendez-vous à 10h



Lieu :

Jouy-le-Moutier (Chemin des Miettes)

Carte : [le lien](#)

GPS : 49.015568, 2.04643



Programme :

Typé sprint avec un mixte de bois et ville sans trop de voiture

Exercice de prise de décision (osez vous dépasser) sur la ROC'O
Exercice de confiance type LAPALA (avec des balises manquantes)

Exercice de mémorisation crescendo

Et plus si affinité ;-)

 Apporter le doigt



Inscription :

Le [LIEN](#)



Les [résultats](#) de l'entraînement du 14/01/2024



Les [résultats](#) de l'entraînement du 10/12/2023 et le [détail SI](#).



[Résultats](#) du 16/02/2023 (CRIFCOU) 09/2023

[Résultats](#) de 2/02/2023 ement

[Résultats](#) du 20 janvier 2023

[Résultats](#) du 27 novembre 2022

[Résultats](#) du 04 septembre

Résultats du 06 juin : [classements](#) ; [SI](#)

[Résultats](#) du 15 mai

[Résultats](#) du 22/01

[Doubles entraînements](#) seront ajoutés en cours d'année



 Formulaire de déclaration des pass' O à faire remplir par l'organisateur de l'entraînement