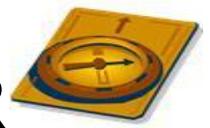




# MERCREDI 15 JANVIER



# ENTRAINEMENT

## COURSE D'ORIENTATION

### A AUDIERNE (BOIS DE SUGUENSSOU)

### DE 12H45 A 17H00

- PREPARATION A LA COMPETITION EN PROMOTIONNELLE (équipe de 4)
- PREPARATION A LA COMPETITION EN EXCELLENCE (équipe de 4 mixte)
- FORMATION ET VALIDATION DES JO (questionnaires et tests)

#### PREVOIR POUR L'ENTRAINEMENT :

- une montre - de l'eau
- une tenue adaptée à la course ou marche à pied avec les jambes couvertes (ou des chaussettes longues)

A noter : championnat de district le mercredi 5 février et le championnat départemental (toute la journée) le mercredi 11 mars et le championnat académique le 25 mars (toute la journée)