

# Les entraînements

- **Entraîneurs** : [entraîneur@balise77.com](mailto:entraîneur@balise77.com)  
Philippe Perse tel : 01 60 71 88 01 [persebudart@wanadoo.fr](mailto:persebudart@wanadoo.fr)  
Sandra Olivier 01 64 24 26 41 [oli100dra@wanadoo.fr](mailto:oli100dra@wanadoo.fr)
- **Inscription aux entraînements du samedi:**  
OBLIGATOIRE pour **TOUS** (Préparation de l'entraînement, édition des cartes, pose) **avant le mardi soir précédent** ( sauf si vous venez tous les samedis, prévenir uniquement en cas d'absence)  
Il vous faudra confirmer soit à l'entraînement précédent soit auprès de Sandra Olivier .  
**Lieux et horaires :**  
RV à 13h50 au parking de la piscine de Fontainebleau, pour un départ à **14h00 précises**.  
Si certains veulent se rendre directement sur le lieu d'entraînement, il faudra demander le lieu de RV à chaque fois.
- **Inscription aux entraînements du mercredi:**  
Dans le cadre de son travail, Sandra sera présente quasiment tous les mercredi sur les sites d'entraînement du CD77. Elle pourra donc y accueillir tous les membres du club souhaitant s'entraîner. Les débutants seront pris en charge, les confirmés seront autonomes.  
inscription à l'année pour recevoir par Internet une copie de la carte indiquant les postes et le triangle de départ. (vous pouvez aussi aller sur le site du club)  
Prévenir Sandra **avant le dimanche soir précédent** afin qu'elle vous prépare l'entraînement.  
**Lieux et horaires :**  
RV vers 14h15 au triangle de départ. Fin vers 16h00.

## Informations :

- **Les différents entraîneurs** se relayeront selon le planning et s'occupent de tous : débutants, jeunes, confirmés. Parfois, nous utiliserons les poses du mercredi précédent ou les entraînements organisés par le Comité départemental du 77 (CD 77). C'est aussi pour cette raison que nous vous demandons de penser à vous inscrire avant le mardi soir.
- Afin de mettre en pratique ...  
**le trophée Chlor'O feel** sera composé de 3 courses intra club avec 4 circuits de niveaux différents. Des points vous seront attribués en fonction de vos résultats, du circuit choisi et de votre catégorie. 100 points pour le meilleur temps du circuit, 1 point en moins par minute de plus...  
Si vous décidez de faire un circuit plus facile que celui de votre catégorie, vous partirez sur 80 points, 2 circuits en dessous : 60 points etc.  
Les gagnants « hommes », « femmes », « jeunes » se verront remettre une récompense en lot.
- une date à retenir pour le 1<sup>er</sup> semestre : 16/12/06.  
Afin de rendre ces journées le plus convivial possible, chacun est invité à apporter de quoi partager un bon goûter.

circuits	Circuit A	Circuit B	Circuit C	Circuit D
Longueur et difficultés des circuits	Long et difficile	Moyen et difficile	Court et moy difficile	Court et facile
catégories	HD 20 HD 21 HD35 H 40 et 45	HD 18 D 40 et 45 HD 50 HD 55 HD60	HD 14 HD 16 HD 65 HD 70	HD10 HD12

