Les Séances partagées sur la Ligue Midi-Pyrénées

comme évoqué avec certains d'entre vous cet été, nous proposons de mettre en place des entraînements partagés entre les différents clubs de la Ligue afin :

- de permettre, surtout pour les jeunes, une plus grande émulation en se retrouvant plus nombreux lors des entraînements
- de varier les approches grâce à l'intervention de plusieurs formateurs ainsi que les terrains, en se rendant sur les cartes des clubs voisins.

Aspects PRATIQUES

Les créneaux d'entraînements sont fixés par les clubs,
et peuvent être le Samedi ou le Dimanche,
le matin ou l'après-midi.

Soyez attentif au calendrier !

Afin de ne pas pénaliser les plus petites structures par rapport au gros clubs,
une participation de 1 euro est demandée à chacun.
une pré-inscription (le mercredi précédant la séance, dernier délai)
est nécessaire pour la bonne gestion des cartes.

Merci de votre compréhension !

Les non-licenciés sont accueillis avec grand plaisir. Une participation supplémentaire pour le Pass'O est alors obligatoire.

Aspects TECHNIQUES

Nous tâchons de mettre en place une progression logique dans ces séances communes.

A ce jour, compte-tenu du calendrier de la Ligue jusqu'à la fin de l'année, 3 séances sont doré et déjà définies, animées par l'AOC, le BOA et le TOAC.

... et déjà 1 de plus avec le FINO !

	Séance n°1
Quand ?	SAMEDI 15/10 - 10h
Qui ?	Club : TOAC / contact : thierry.fol@orange.fr
Où ?	forêt de Bouconne, parking Bois de L'isle, route Lasserre-Léguevin
Quoi ?	- "Approche du Poste" : se confronter à différents niveaux de difficulté dans l'approche d'un poste - préparation au CNE : échauffement sprint et "premier poste"

	Séance n°2
Quand ?	DIMANCHE 06/11 – 10h à 12h
Qui ?	Club : BOA / contact Nicolas Duramay / boa81@voila.fr
Où ?	Forêt de Mézens – fléchage : centre de Mézens
Quoi ?	Relief

	Séance n°3
Quand ?	DIMANCHE 13/11 – heure de RdV précis à confirmer
Qui ?	Club : AOC / contact Laurent Daniel
Où ?	Causse de La Caucalières (au dessus du centre équestre)
Quoi ?	- suivi d'itinéraire - fluidité (mémo et train bavard)

	Séance n°4
Quand ?	VENDREDI 09/12 – heure de RdV précis à confirmer
Qui ?	Club : FINO / contact Carole Tremoulet
Où ?	Figeac
Quoi ?	- la CO de nuit ! (objectif : rigueur dans les points d'attaque ...)