






Le Dimanche à partir de 10h00-Le mardi/mercredi/jeudi à partir de 18h30-Le Samedi à partir de 13h45

Date	Activité	Lieu	Descriptif	Encadrement
Ma 12/01		Vesoul square de la déportation	Exercice CO pair/impair sur carte Vesoul'O	Gaëtan
Jeu 14/01	Footing	Vesoul square de la déportation		
Di 17/01		Andelarrot La Craye	Course au score +Initiation	Laurent
Ma 19/01		Vesoul square de la déportation	Exercices lecture de relief	Gaëtan
Jeu 21/01	Footing	Vesoul square de la déportation		
Di 24/01		Auxon le wagon	Travail boussole/azimut + Initiation	Gaëtan et Christine
Ma 26/01		Vesoul square de la déportation	Courir avec la carte puis tracer à la fin le parcours effectué	Guy
Me 27/01	18h30	Centre Médico Sportif Vesoul	Visite médicale pour les licences (Maison des associations)	Guy
Jeu 28/01	Footing	Vesoul square de la déportation		
Di 31/01		Charcenne Chapelle Leffond	Type middle Co pédestre	Matthieu
Ma 02/02		Vesoul square de la déportation	Mémo en alternatif sur carte Vesoul'O	Guy
Me 03/02		Vesoul Lac	Comparer les emplacements des balises exercice mémo	Guy
Jeu 04/02	Footing	Vesoul square de la déportation		
Di 07/02		Chariez	Raid stratégie	Jean Pierre
Me 10/02		Vesoul lac	Simulation	Matthieu
Jeu 11/02	Footing	Vesoul square de la déportation		
Di 14/02				
Ma 16/02		Vesoul square de la déportation	extension Vesoul'O	Guy
Jeu 18/02	Footing	Vesoul square de la déportation		
Di 21/02		Cita Echenoz la Méline	Rand'Orientation/suivi d'itinéraire en groupe 2 circuits	Guy
Ma 23/02		Vesoul square de la déportation	Suivi d'itinéraire	
Jeu 25/02	Footing	Vesoul square de la déportation		
D 28/02		Monts de GY	Co à VTT mémo	Matthieu

Di 07/03		A définir	Trail'O	Laurent
Sa 13/03		Vesoul Chemin vert	VTT foncier	Guy
Di 14/03		Faucogney	Classique ou autre à l'initiative de l'organisateur	Christian
Me 17/03		A définir	Trail'O suivi d'itinéraire carte IGN	Sylvain
Sa 20/03		Fondremand parking entrée du village	Par 2, choix d'itinéraire mémorisé, l'autre contrôle puis on inverse	François/Guy
Di 21/03		Vallerois Lorioz Bois Rond	A définir	Bruno/Sylvie et CO
Me 23/03		Mailley arboretum 18h00	Suivi d'itinéraire Co en s'écartant des chemins (par 2 ou 3 pour autocontrôle)	Guy
Sa 27/03		Velars sur Ouche	Classique <small>* si pas de course pédestre en avant première de la Nationale au Val Suzon</small>	Guy
Me 31/03		Chemin Vert 18h00	VTT foncier	Guy
Sa 03/04		Melisey	Trail 20/25Kms	Club alpin Contact : Sylvain ou Guy
Di 04/04		Luxeuil Sept Chevaux	Moulin	Guy
Me 07/04		A définir	Trail'O suivi d'itinéraire carte IGN	Sylvain
Sa 17/04		Chemin vert	VTT foncier	Guy
Me 21/04		Noroy le Bourg	Classique carte type OVTT simple	Guy
Sa 24/04		Servance cote 800	Trail 20/25kms	Club alpin Contact : Sylvain ou Guy
Sa 01/05		10h00	Rand'Orientation sur carte CO Ou intégration dans une manif existante ex: mille pas aux mille étangs en prenant la carte IGN du secteur	

 de l'encadrement des différents entraînements. Merci de prévenir, si possible, de sa venue pour faciliter le nombre de cartes à prévoir.

Laurent : 0384783211

Sylvain : 0384757085

Jean Pierre : 0384763604

Christine : 0384751227

Christian : 0384945230

Gaëtan : 0637618347

Matthieu : 0688458244

Guy : 0384753583

François : 0687474754

Bruno : 0384686919