

Entraînements école de C.O du CSAG Metz 2013-2014

*Merci de prévenir (Mathieu) au plus tard la veille pour les entraînements techniques
Les courses "coupe de Moselle" servent aussi de support pour l'entraînement*

Responsable Ecole de C.O
Christine Vagner
03.87.65.73.87

Entraînements
techniques Club

Compétition support à
l'entraînement

**Responsable
entraînements**
Mathieu Levis
06.63.56.27.34

| Dates | Horaires | Lieux | Thème | Responsable |
|------------------------|----------|--------------------|------------------------------|-------------|
| Tous les jeudis | 18h00 | Déterminé par mail | Entraînement physique | Mathieu L |

| | Dates | Horaires | Lieux | Thème | Responsable | |
|------------------------------|-------|----------|-------|--|------------------------------|---------------|
| Sept | D | 8-sept. | | Régionale 9 | | |
| | D | 22-sept. | 10h00 | Technopôle | Reprise - 3 circuits (V,B,O) | Mathieu L 1 |
| | D | 29-sept. | | Organisation Ch. Lorraine des clubs (Relais) | | |
| Oct | D | 13-oct. | | Coupe de Moselle n°4 - Ancy sur Moselle | | T.A Fameck 1 |
| | S | 19-oct. | 10h00 | Plan d'eau | Pair -Impair + Circuits | Mathieu L 2 |
| <i>Vacances de Toussaint</i> | | | | | | |
| | D | 3-nov. | | Coupe de Moselle n°5 - Guénange | | T.A Fameck 2 |
| | | 16-nov. | 10h00 | La colette | POP - Symboles | Mathieu L 3 |
| | S | 16-nov. | | Régionale 10 (course de nuit) CSAG Metz ANNULEE | | |
| | D | 17-nov. | | CROSS du Républicain Lorrain (Metz) | | |
| | S | 24-nov. | | Rhône Orientation | | |
| | S | 30-nov. | 10h00 | Fort de Queuleu | Mémo | Jacques C 4 |
| Déc | S | 7-déc. | 10h00 | Plan d'eau | Compétition CLUB | Mathieu L 5 |
| | S | 14-déc. | | Coupe de Moselle n°6 (course de nuit) CSAG Metz ANNULEE | | |
| | S | 14-déc. | 10h00 | Parc de la Seille | | Bruno D 6 |
| <i>Vacances de Noël</i> | | | | | | |
| 2 0 1 4 | | | | | | |
| | D | 12-janv. | 10h00 | Parc de la Seille | Suivi + 3 circuits V-B | Mathieu L 7 |
| | S | 25-janv. | 14h00 | Dep. N°1 (54) à Laxou | Compétition | Scapa 3 |
| | D | 26-janv. | | | | |
| Fév | S | 1-févr. | 10h00 | La Colette | Suivi + Mass Start | Mathieu L 8 |
| | S | 8-févr. | 10h00 | Fort de Queuleu | Duel en sens inverse | Ju + Claire 9 |
| | S | 15-févr. | | Stage club - FONTAINEBLEAU W.E CREF (RDE) | | |
| | D | 16-févr. | | | | |
| | D | 16-févr. | 10h00 | Dep. N°2 (54) | Compétition | Scapa 4 |
| | S | 22-févr. | 10h00 | Côte Bieuve | | Jacques 10 |
| <i>Vacances d'hiver</i> | | | | | | |
| | D | 2-mars | 10h00 | Dép. n°1 (57) | Compétition | TA Fameck 5 |
| | D | 9-mars | 10h00 | NATIONALE N-O | FONTAINEBLEAU - COMPETITION | |
| | D | 16-mars | 10h00 | R1 - LD Bulgnéville | Compétition | CREF |
| | D | 23-mars | 10h00 | R2 - Ecrouve | Compétition | SCAPA |
| | S | 29-mars | 17h30 | R3 - Vigy | Compétition (Organisation) | CSAG |
| L | S | 5-avr. | | | | Mathieu L 11 |
| | D | 6-avr. | 10h00 | R4 - Buriville | Compétition | SOL |
| | S | 12-avr. | | | | |
| | D | 13-avr. | | | | |

| | | | | | |
|------|---------------------------|---------------|---------------|----------------------|-----------|
| AVI | S | 19-avr. | | | |
| | D | 20-avr. | | | |
| | <i>Vacances de Pâques</i> | | | | |
| | S | 26-avr. | | | |
| | D | 27-avr. | | | |
| Mai | S | 3-mai | | | |
| | D | 4-mai | 10h00 | Dép. n°2 (57) à Vigy | TA Fameck |
| | W | du 4 au 6 mai | STAGE DE VIGY | | |
| | S | 10-mai | | | |
| | D | 11-mai | | | |
| | S | 17-mai | | | |
| | D | 18-mai | 10h00 | R5 - LD Malzéville | SCAPA |
| | S | 24-mai | | | |
| | D | 25-mai | | | |
| S | 31-mai | | | | |
| Juin | D | 1-juin | | | |
| | S | 7-juin | | | |
| | D | 8-juin | | | |
| | S | 14-juin | | | |
| | D | 15-juin | | | |
| | S | 21-juin | | | |
| | D | 22-juin | | | |
| | S | 28-juin | | | |
| | D | 29-juin | | | |