



Programme Cœur et Sport Année 2018

Mois	W E	Entraînements	Courses et marches	Randonnées
Février	3-4			
	10-11		11-Trail de Layrac 12K/20K (Challenge)	
	17-18			
	24-25			
Mars	3-4			
	10-11			
	17-18		18-Trail d'Agen 6K/15K (Challenge)	
	24-25			
Avril	(31)-1			
	7-8			
	14-15			Randonnée sur sentier de St Jacques en Espagne 4 jours du Je 12 au Di 15-04 C Crispel
	21-22			
	28-29		29-Trail de Puymiclan 10K/20K (Challenge)	
Mai	5-6			
	12-13			
	19-20			Tour de l'île d'Oléron à vélo 19, 20 et 21 W-E Pentecôte C et G Aguetgaz
	26-27			
Juin	2-3		3-Trail de Donzac 10K/20K (Challenge)	
	9-10			
	16-17			
	23-24		24-Trail de Rives -Villereal 10K/20K (Challenge)	
Juillet	(30)-1			Découverte régions de France Randonnée dans les Hautes Alpes Vallée de La Clarée
	7-8			7 jours du Me 4 au Ma 10-07 E Sicard
	14-15			
	21-22			Sortie Montagne Pyrénées 21 et 22 F Bretel et C et G Aguetgaz
	28-29			



Programme Cœur et Sport Année 2017

Mois	W E	Entraînements	Courses et marches	Randonnées
Août	4-5			
	11-12			
	18-19			Découverte régions de France Randonnée Alpes de Haute Provence dans les Gorges du Verdon 6 jours du Je 23 au Ma 28-08 E Sicard
	25-26			
Septembre	1-2		2-Trail de Monflanquin 10K/20K(Challenge)	
	8-9			
	15-16			
	22-23		23-Virades de l'espoir (P&J-L Ducours)	
	29-30			
Octobre	6-7		7-Trail de Foulayronnes 12K/22K (Challenge)	
	13-14			Randonnée dans le désert des Bardenas 4 jours C Crispel
	20-21			
	27-28			
Novembre	3-4			
	10-11			
	17-18		18-Trail de Saint Romain Le Noble 9K/20K (Challenge)	
	24-25	CAUDEROUE entraînement course des sables 25 P & J-L Ducours		
Décembre	1-2			
	8-9		9-Course des sables 15K (Challenge)	
	15-16			MIRADOUX : circuit des crèches Di 16 C Crispel
	22-23			
	29-30			
Janvier 2019	5-6			
	12-13			
	19-20			
	26-27			