

Bonjour à toutes et à tous !

J'espère que vous allez bien car je vous ai préparé de quoi vous défouler.

Cette semaine rendez vous au [parking du centre Simone Signoret à Canéjan](#).

Plusieurs circuits vous sont proposés :

- Violet Long
- Violet Court
- Orange
- Bleu
- Bleu ++

Le circuit **bleu ++** est quasiment identique au circuit Bleu classique hormis 2-3 postes plus complexes (**relief et/ou proche de la rivière**). Il est donc réservé aux enfants (et adultes) un peu plus aguerris ou alors pourquoi pas accompagné pour les plus jeunes (c'est l'occasion de découvrir la lecture de relief de niveau 😊).

Il a plu récemment (et *il faut beau cette semaine*) pour l'instant certains fossés sont humides (*et ils sécheront peut être au cours de la semaine*)

La végétation a quelque peu changé (la forêt vie) mais cela ne devrait pas vous empêcher de trouver le poste 😊

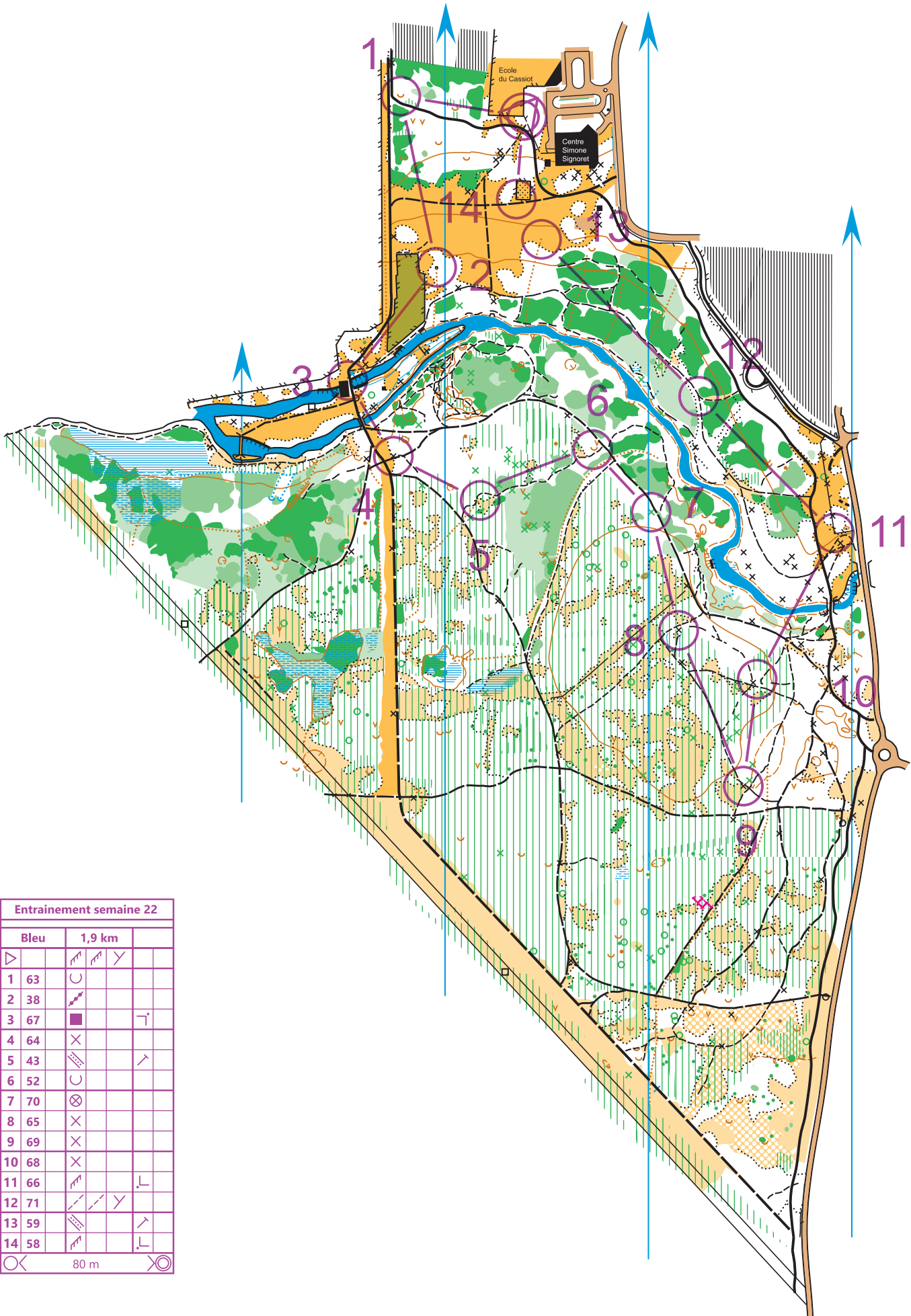
Vous pouvez aussi vous amuser sur la carte tout postes (attention la balise 41 est mal placée , la zone est sale)

Je viendrais jeudi avec quelques cartes.

Et maintenant chercher les rubalises,

À vos boussoles !

bip...bip ... bip... bip...**BIP** !

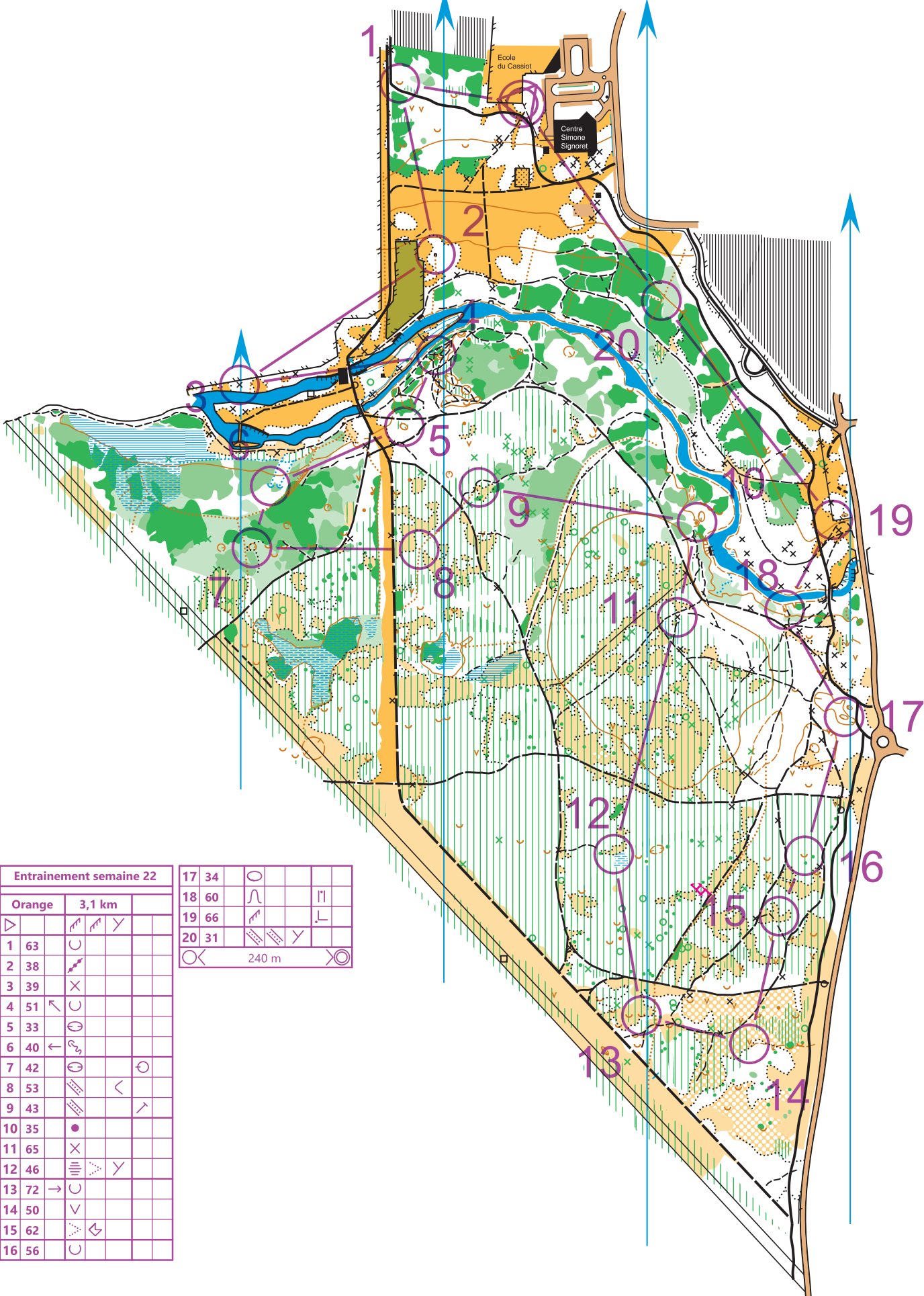


Entrainement semaine 22

Bleu		1,9 km		
▷		↗ ↘	↖	
1	63	○		
2	38	↗		
3	67	■		└
4	64	×		
5	43	▨		└
6	52	○		
7	70	⊗		
8	65	×		
9	69	×		
10	68	×		
11	66	↗		└
12	71	↗ ↘	↖	
13	59	▨		└
14	58	↗		└

80 m





Entrainement semaine 22									
Orange		3,1 km							
▷			↗ ↘	↖					
1	63	○							
2	38	↗							
3	39	×							
4	51	↖	○						
5	33	○							
6	40	↑	↖						
7	42	○						○	
8	53	↘						◁	
9	43	↘						↗	
10	35	●							
11	65	×							
12	46	≡	▷	↖					
13	72	→	○						
14	50	∨							
15	62	↘	↖						
16	56	○							

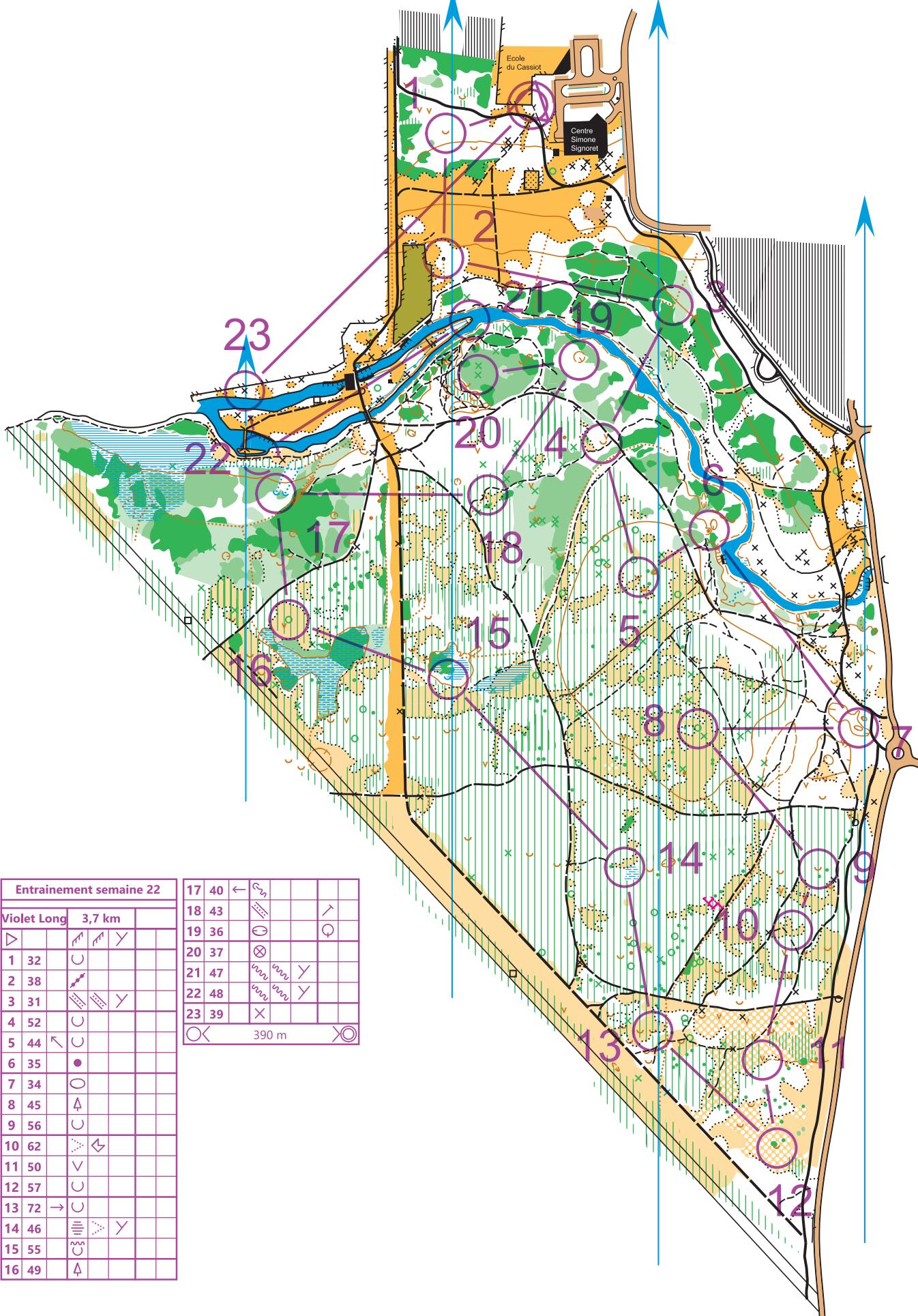
17	34	○			
18	60	∩			∩
19	66	↗			∟
20	31	↘	↖		
		240 m			



Entrainement semaine 22

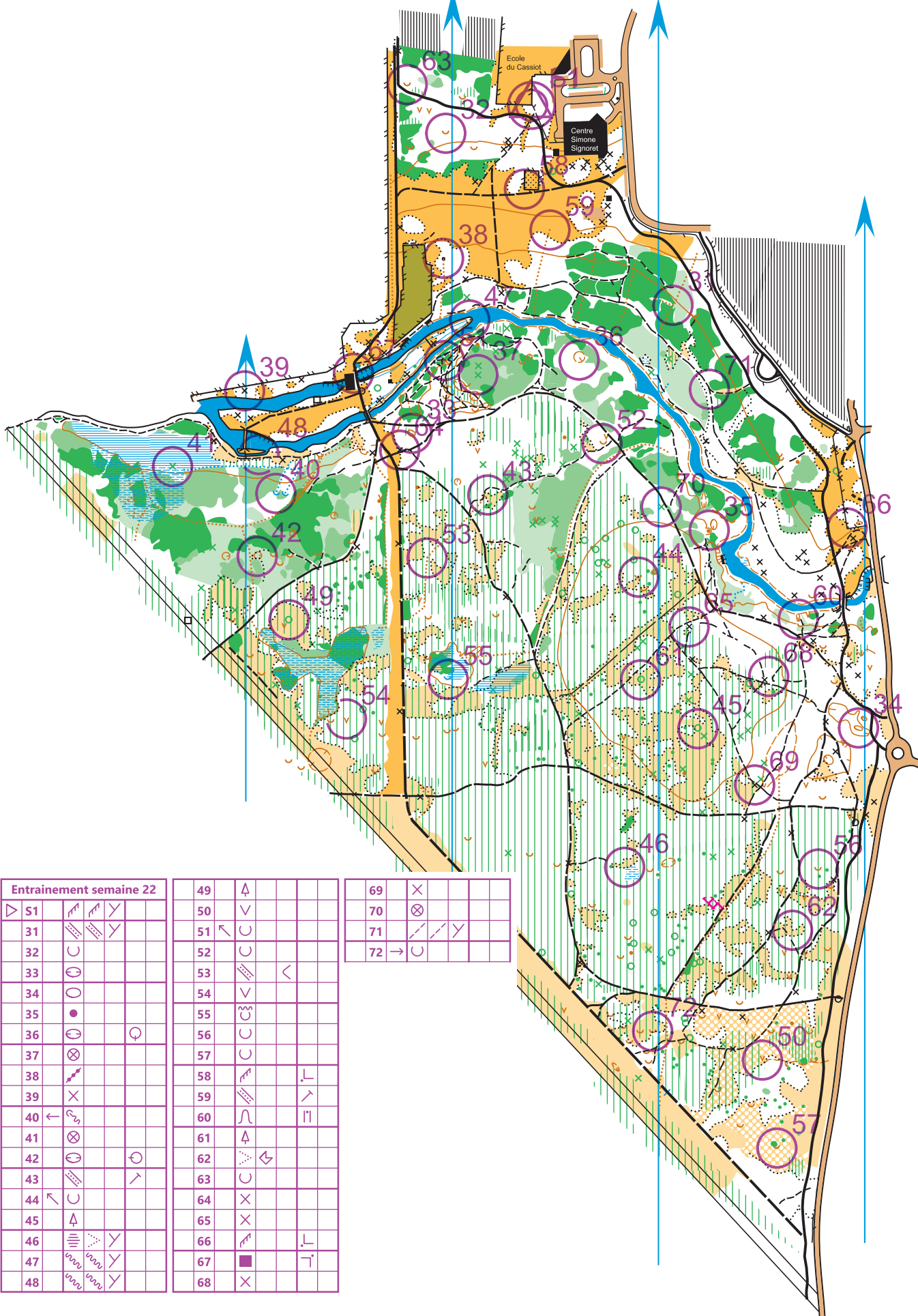
Violet Court		2,3 km		
▷		↗ ↘	↗	
1	32	U		
2	47	~~~~~	↘	
3	51	↖ U		
4	48	~~~~~	↘	
5	40	← ~~~		
6	42	○		○
7	49	Δ		
8	54	∇		
9	55	∩		
10	46	≡ ▷	↘	
11	45	Δ		
12	61	Δ		
13	44	↖ U		
14	35	●		
15	60	∩		∩
16	66	↗		∟

17	31	▨	▨	↘		
18	59	▨			↗	
○	120 m				⊗	



Entraînement semaine 22									
Violet Long		3,7 km							
▷			↗	↘	↙				
1	32		↻						
2	38		↗						
3	31		↘		↙				
4	52		↻						
5	44		↗						
6	35		•						
7	34		○						
8	45		△						
9	56		↻						
10	62		↘	↙					
11	50		↘						
12	57		↻						
13	72	→	↻						
14	46			↘	↙				
15	55								
16	49		△						

17	40	←	↻						
18	43		↘					↗	
19	36		○					○	
20	37		⊗						
21	47		↻		↙				
22	48		↻		↙				
23	39		×						
		○	390 m						○



Entrainement semaine 22				
31	S1			
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				

49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				

69				
70				
71				
72				