



## Ligue PACA de Course d'Orientation Stage de Pâques 2017 Adultes et Jeunes



### Date

**Du dimanche de Pâques 16 avril (18h) au mercredi 19 avril 2017 (fin d'après-midi)**

Rappel : CFRS, CFMD et CFC à 150 km au SE (Casteljaloux, 47) du vendredi 21 au dimanche 23 avril.

### Lieu

Sur la côte girondine (33) sur les cartes de **Lacanau et Carcans**.

### Terrain

Pinèdes, terrain sablonneux avec plus ou moins de végétation basse (fougères, genêts...), macro et microrelief

### Transport

à la charge des participants (vers et sur les lieux du stage)

### Public concerné

Orienteurs(euses) licencié(e)s FFCO de tous âges au moins autonomes sur le niveau vert (circuit G HD10 PACA). Chaque jeune demeure sous la responsabilité permanente de ses parents présents (ou de l'adulte le transportant désigné par ses parents). Ces derniers décident de l'opportunité ou non de l'accompagner sur le circuit. Priorité d'inscription pour les jeunes du Groupe Ligue PACA (avec place réservée pour l'adulte licencié sous la responsabilité duquel chaque jeune sera).

### Hébergement

En pension complète à l'**UCPA Bombannes**, situé à moins de 15 min des cartes (<http://bombannes.ucpa.com>)

Chambres de 3 à 4 personnes avec douche/lavabo, WC à proximité. Draps fournis. Restauration : buffet.

Les camping-cars seront acceptés sur le parking du centre (sanitaires communs accessibles si occupants restaurés avec le groupe).

### Types d'exercice

Les matins seront consacrés à des exercices chronométrés (type relais, moyenne distance...) et les après-midi à des exercices techniques (type MTK, relief, couloir, fenêtre, shaker...).

Le traceur est **Adrien Delenne**, membre de l'équipe de France Senior.

### Niveaux d'exercice

**Niveau 1** : technique et physique (confirmé, circuit A challenge PACA, Violet Long)

**Niveau 2** : technique et moyennement physique (confirmé, circuit C challenge PACA, Violet moyen)

**Niveau 3** : moyennement technique et physique (moyen, circuit D challenge PACA, Orange moyen)

**Niveau 4** : facile techniquement et physiquement (débutant autonome, circuit F challenge PACA, bleu)

Attention : il ne sera plus possible de changer de niveau après le 19 mars.

### Inscriptions

Sur le site <http://co-paca.info/inscription/>

**Jeunes du Groupe Ligue : du samedi 18 février au samedi 4 mars**

**Autres licenciés : du dimanche 5 mars au dimanche 19 mars** (dans la limite des 70 places réservées hors camping-caristes. Attention : le stage peut se remplir en quelques jours...)

### Coût prévisionnel :

**Adulte hébergé HD21 et + : 130 à 150 euros**

**Jeune hébergé HD20 et - (aide Ligue incluse) : 85 à 105 euros**

Cela comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au mercredi matin, le pique-nique du mercredi midi, les goûters et... les apéritifs.

Possibilité de repas et d'hébergement jusqu'au jeudi matin pour 35 euros supplémentaires par personne

**Adulte camping-cariste HD21 et + : 90 à 110 euros (repas midi et soir compris)**

**Jeune camping-cariste HD20 et - (aide Ligue incluse) : 45 à 65 euros (repas midi et soir compris)**

Possibilité de petit-déjeuner pour les camping-caristes : 5 euros par personne par jour

### Coordination du stage et renseignements :

Laurent Champigny : [champigny@neuf.fr](mailto:champigny@neuf.fr)

Matthieu Delenne (hébergement) : [cussacdelenne@orange.fr](mailto:cussacdelenne@orange.fr)