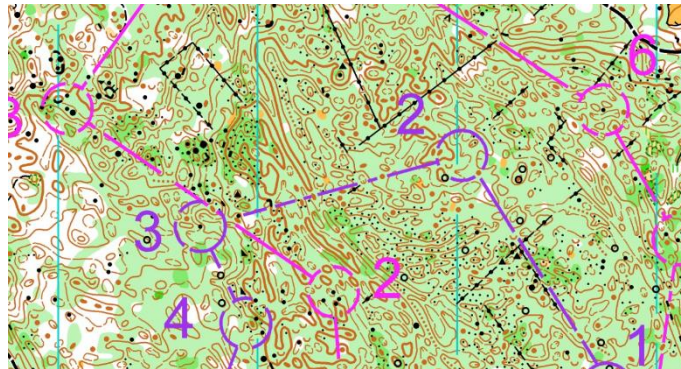


**Ligue PACA de Course d'Orientation**  
en co-organisation avec la Ligue Bourgogne Franche-Comté  
**Stage de Pâques 2023**  
**Perfectionnement - Adultes et Jeunes**



**Date**

**Du samedi 15 avril (13h sur place) au mercredi 19 avril 2023 (13h)**

**Lieu**

Au cœur des **volcans d'Auvergne**, à proximité de **Clermont-Ferrand (63)**

**Terrain**

Forêt plus ou moins ouverte, avec du micro-relief, dans des cheires (= champs de lave).  
Terrain très, très difficile mais fantastique !

**Transport**

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

**Public concerné**

Orienteurs(euses) licencié(e)s FFCO en PACA de tous âges **maîtrisant au minimum le niveau Jaune**.  
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** durant une semaine **pour les jeunes du Groupe Ligue PACA « Performance »** \* (avec place réservée pour l'adulte licencié sous la responsabilité duquel chaque jeune sera).

**Hébergement**

En demi-pension à **Archipel Volcans** (à 15/20' des cartes) : <https://www.archipel-volcans.com/>

Chambres de 3 à 7 personnes avec sdb et WC. Draps et linges de bain non fournis.

**Pique-niques du midi (du dimanche au mercredi), goûters et 2 apéritifs compris.**

Une aide des stagiaires sera demandée pour la préparation des pique-niques organisée par Matthieu Delenne et Françoise Papillon.

**L'inscription au stage est possible sans l'hébergement Archipel Volcans** (camping-car ou autre hébergement particulier) **sans limite de places** (pique-niques du midi, goûters et 2 apéritifs restant compris).

Une vingtaine de places aux repas du soir à Archipel Volcans reste disponible (voir la réservation et le paiement directement avec Archipel Volcans).

**Programme**

Les entraînements seront tracés par **Eva Jurenikova** et **Matthieu Puech** (prestataires techniques pour les équipes de France Jeune, Junior et Senior). Profitez-en, ce n'est pas tous les jours que vous serez coachés comme des élites !

A titre indicatif (susceptible de changement) :

- *Samedi après-midi* : prise de contact/boucles techniques/microsprint (Aydat Montlosier)
- *Dimanche matin* : prise de contact/boucles techniques/microsprint (Aydat Montlosier)

- *Dimanche après-midi* : sprints urbains en village (facultatifs sauf pour les jeunes)
- *Lundi matin* : 2 courtes distances chronométrées (Cheire de Côme)
- *Lundi après-midi* : Thèmes (Cheire de Côme)
- *Mardi matin* : LD en forêt continentale (Nugère)
- *Mardi après-midi* : séance forêt nuit (facultative sauf pour les jeunes)
- *Mercredi matin* : relais

Débriefing le soir possible pour tous à Archipel Volcan (possibilité de quelques séances théoriques en plus)  
 Une montée du Puy de Dôme (footing ou randonnée) sera possible à la place des sprints.  
 Une aide des stagiaires sera demandée pour la dépose.

### Niveaux de travail

Merci d'indiquer à l'inscription votre niveau de travail souhaité :

- **Orange**
- **Violet/noir court**
- **Violet/noir long.**

Merci d'indiquer également si vous souhaitez participer aux **sprints urbains** et/ou à la **CO de nuit**.

### Inscriptions

#### Jusqu'au samedi 4 mars inclus :

**Jeunes du Groupe Ligue PACA « Performance »** par mail à [laurent.champigny@provence-co.fr](mailto:laurent.champigny@provence-co.fr) (copie à [olivier.estela@neuf.fr](mailto:olivier.estela@neuf.fr)) en précisant l'adulte licencié sous la responsabilité duquel vous serez (afin de lui réserver la place).

#### Du lundi 6 mars au vendredi 31 mars inclus :

**Autres licenciés PACA adultes ou jeunes**, y compris les jeunes du Groupe Ligue hors groupe « Performance » (**dans la limite de 31 places pour l'hébergement, par ordre d'inscription**) sur le site <http://inscriptions.co-paca.info/>

Pour les mineurs non accompagnés d'un parent, merci d'envoyer un mail ([laurent.champigny@provence-co.fr](mailto:laurent.champigny@provence-co.fr)) en précisant l'adulte licencié sous la responsabilité duquel vous serez.

### Coût du stage:

**Avec hébergement et demi-pension** à Archipel Volcans :

- **A partir de H/D21 : 325 euros**
- **Jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) : 205 euros** (aide Ligue de 120 euros déduite)

**Sans hébergement ni demi-pension** à Archipel Volcans :

- **A partir de H/D21 : 85 euros**
- **Jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) : 0 euros** (aide Ligue déduite)

Renseignez-vous : votre club et/ou votre Comité Départemental peuvent aider sur le montant restant.

### **Attention :**

A partir du samedi 1<sup>er</sup> avril, un montant de 236 euros (frais d'hébergement et de demi-pension) par stagiaire sera dû à la Ligue en cas d'annulation, pour les stagiaires hébergés à Archipel volcans (sauf si leur place peut être prise par un autre licencié). Ce montant sera directement facturé au club du stagiaire.

Pour information, la prestation technique d'Eva et Matthieu est prise en charge par la FFCO au titre du soutien aux Groupes Ligues Performances.

### Coordination du stage et renseignements pour la Ligue PACA :

Laurent Champigny : [laurent.champigny@provence-co.fr](mailto:laurent.champigny@provence-co.fr)

\* Le Groupe Ligue Performance est composé des jeunes du Groupes Ligue 2023 ayant déjà été présélectionnés, ou étant actuellement membres, dans les Groupes France (GF-18 et Junior).