



Ligue PACA de Course d'Orientation

Stage de printemps 2024

Perfectionnement

Adultes et Jeunes



Date

Du dimanche 28 avril au mercredi 1^{er} mai 2024 (fin d'après-midi)

Lieu

Sur le plateau du **Larzac**, entre Hérault (34) et Aveyron (12), après une course prologue à Montpellier

Terrain

Terrain relativement ouvert alternant bosquets et formations rocheuses. Très difficile mais magnifique !

Transport

A 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 inscrit demeure sous la responsabilité permanente de ses parents présents ou de l'adulte le transportant désigné par ses parents.

Priorité d'inscription durant une semaine **pour les jeunes du Groupe Ligue PACA** (avec place réservée pour l'adulte licencié, parent ou désigné par les parents, sous la responsabilité duquel le jeune sera durant tout le stage).

Hébergement

Au **Grand gîte du Larzac à Cornus** (entre 5 à 20' des cartes) : <http://www.grandgitedularzac.fr/>

Chambres de 2 à 8 personnes réparties sur un petit et un grand gîte. Draps et linges de bain non fournis.

Pension complète du dimanche soir au mercredi midi. Les stagiaires aideront au service et à la vaisselle. Pour abonder les apéritifs, chaque stagiaire devra apporter une boisson d'un litre minimum (forcément non alcoolisée pour les jeunes) et un aliment salé.

Programme

Les entraînements seront tracés par **Eva Jurenikova** et **Matthieu Puech** (prestataires techniques pour les équipes de France Jeune et Senior).

A titre indicatif (susceptible de changement) :

Dimanche matin : Course Départementale LD à Rieucoulon (34).

Inscription et paiement sur <http://ams034.fr/> à la charge du stagiaire

Dimanche après-midi : boucles aux Marcassins (Saint-Jean de la blaquièrre)

Lundi matin : Prise de contact (Combefère Est)

Lundi après-midi : Longs itis (Figayrol NO)

Mardi matin : MD chrono (Combefère Ouest)

Mardi après-midi : Diamant (Figayrol NE)

Mercredi matin : Thèmes (Mont Merdous, Couvertorade)

Mercredi après-midi : One-man-relay (Caylar Ouest)

Débriefing possible le soir pour tous au gîte (possibilité d'une séance théorique le lundi soir)

Une aide des stagiaires sera demandée pour la dépose.

Une seconde course départementale au Domaine de Bessilles (34) est possible le samedi 26 avril (à la charge du stagiaire, y compris l'hébergement du samedi soir).

Niveaux de travail

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

- Orange
- Violet/Noir

Inscriptions

Du lundi 4 mars au dimanche 10 mars inclus :

Jeunes du Groupe Ligue PACA par mail à laurent.champigny@provence-co.fr (copie à olivier.estela@neuf.fr) en précisant l'adulte licencié le transportant sous la responsabilité duquel il sera tout le stage.

Du mardi 12 mars au lundi 1^{er} avril inclus :

Autres licenciés PACA adultes ou jeunes (dans la limite de 66 places pour l'hébergement, par ordre d'inscription) sur le site <http://inscriptions.co-paca.info/>

Pour les mineurs, merci d'envoyer un mail (laurent.champigny@provence-co.fr) en précisant l'adulte licencié sous la responsabilité duquel il sera.

Coût du stage:

Avec hébergement et pension complète :

- A partir de H/D21 : **150 euros**
- Jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) : **100 euros**

Sans hébergement mais avec pension complète, toilettes comprises (camping-caristes) :

- A partir de H/D21 : **105 euros**
- Jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) : **55 euros**

La Ligue prend en charge pour tous :

- Les frais d'impression de carte
- Les droits de reproduction
- Les frais de prestation technique (ceux non pris en charge par la FFCO)

Concernant les jeunes, renseignez-vous : votre club et/ou votre Comité Départemental peuvent aider sur le montant restant à charge.

Attention :

A partir du mardi 2 avril, le coût du stage sera dû à la Ligue en cas d'annulation (sauf si la place peut être prise par un autre licencié). Ce montant sera directement facturé au club du stagiaire.

Coordination du stage et renseignements : Laurent Champigny : laurent.champigny@provence-co.fr