



LIGUE  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR  
DE COURSE  
D'ORIENTATION

# STAGE DE PRINTEMPS 2025

## PERFECTIONNEMENT

### ADULTES ET JEUNES



#### Date

Du vendredi 11 Avril 11h30 au lundi 14 Avril 12h

#### Lieu

Jaujac, Ardèche

#### Terrain

Ravines, murets, terrain de montagne (col de la chavade)

#### 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, à préciser lors de l'inscription,
- Priorité d'inscription durant une semaine pour les jeunes de la 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

- La Bastide, à Jaujac (07) à 15/30mn des cartes : [Lien gîte](#),
- Chambres de 4 personnes, capacité maximale 64 personnes,
- Draps fournis mais serviettes de bain non fournies,
- Pension complète du vendredi soir au lundi midi (si allergie(s) ou régime particulier le préciser par mail). Si mauvais temps, possibilité de prendre le pique-nique au gîte,
- Le déjeuner du vendredi 11/04 12h n'est pas pris en charge, chaque participant doit apporter son déjeuner,
- Pour les apéritifs, chaque stagiaire devra apporter une boisson d'un litre minimum (forcément non alcoolisée pour les jeunes) et un aliment salé.



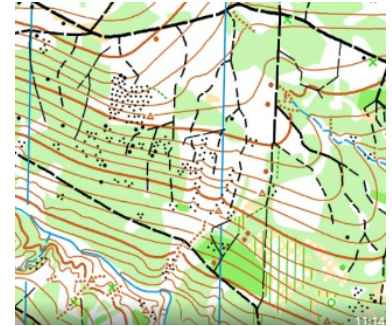
#### Programme

- Les entraînements seront tracés par Eva Jurenikova et Matthieu Puech (prestataires techniques pour les équipes de France Jeune et Senior),
- Le programme (sous réserve de changement en fonction de la météo) :  
**Vendredi** : 11h30-13h30 Prise de contact boucles dans les ravines  
15h30-17h30 Micro sprints /carte relief dans les ravines, ou terrain avec des murets

**Samedi** : Journée en altitude si pas trop de neige, matin longs itinéraires / après-midi MD chrono profil descendant

**Dimanche** : matin relais / après-midi sprint

**Lundi matin** : Séance multi techniques



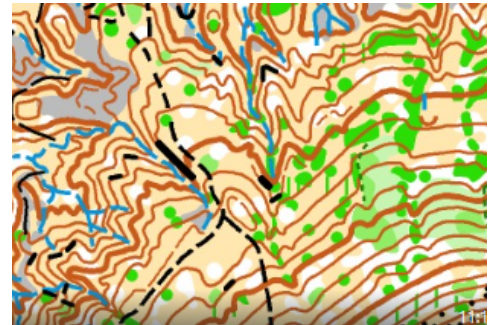
- Si pas possible d'utiliser les terrains en altitude, remplacement par une séance dans les ravines et un deuxième sprint,
- Débriefing possible le soir pour tous au gîte (possibilité d'une séance théorique le samedi soir),
- Une aide des stagiaires sera demandée pour la pose et dépose.

### Niveaux

- Niveau à indiquer lors de l'inscription : Violet/Orange ou Jaune

### Inscriptions

- **Jusqu'au vendredi 21 mars inclus** : Jeunes de la Ligue PACA par mail à [sylvie.jussian@gmail.com](mailto:sylvie.jussian@gmail.com) (copie à Sabrina Fernandez [sabounettedoudoudidon@hotmail.com](mailto:sabounettedoudoudidon@hotmail.com) et [olivier.estela@neuf.fr](mailto:olivier.estela@neuf.fr)) en précisant l'adulte responsable
- **Jusqu'au vendredi 28 mars inclus** : Autres licenciés PACA (dans la limite des places disponibles pour l'hébergement) sur le site <http://inscriptions.co-paca.info/>



### Coût du stage

- **Avec hébergement et pension complète (petit-déjeuner, pique-nique et dîner): 240€**  
Pour les jeunes jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) aide de la ligue (50€)
- **Sans hébergement, repas (petit-déjeuner, pique-nique et dîner) et accès douche/toilette compris (camping-caristes / Van)\*: 140€**  
Pour les jeunes jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) aide de la ligue (25€)
- **Sans hébergement et sans repas : 40€**, possibilité d'ajouter les 3 pique-niques de midi (faire un mail aux 2 coordinatrices ci-dessous)

\*Le parking du gîte ne peut accueillir pour la nuit les Camping car ou vans, il faudra se déplacer sur Jaujac pour passer la nuit.

En plus de l'aide pour les jeunes, la Ligue prend en charge une partie des frais fixes "pédagogiques" :

- Les droits de reproduction et frais d'impression de carte
- Les frais de prestation technique
- les frais de déplacement et hébergement des prestataires

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

**Attention** : A partir du vendredi 28 mars, 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 :**

Sylvie JUSSIAN [sylvie.jussian@gmail.com](mailto:sylvie.jussian@gmail.com)

Sabrina FERNANDEZ [sabounettedoudoudidon@hotmail.com](mailto:sabounettedoudoudidon@hotmail.com)