

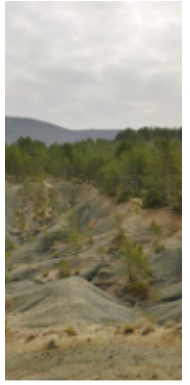


LIGUE  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR  
DE COURSE  
D'ORIENTATION

# STAGE DE PRINTEMPS 2026

## PERFECTIONNEMENT

### ADULTES ET JEUNES



**Date :** Du lundi 13 Avril 9h30 au mercredi 15 Avril 18h, 6 demies journées

**Lieu :** Aubignosc & Salignac, Alpes de Haute Provence

**Terrain :** Forêt méditerranéenne avec de nombreuses ravines, parfois profondes

**Transport :** A la charge des participants (vers et sur les lieux du stage).

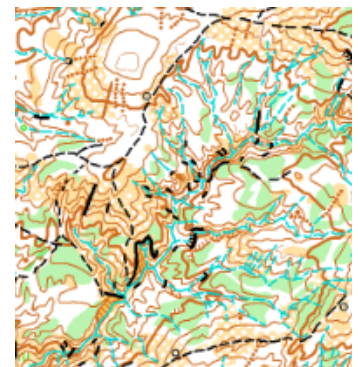
#### Public concerné

- 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).

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

#### Hébergement

- Camping Sunélia l'Hippocampe, 04290 Volonne, à 10/15mn des cartes : [Lien camping](#)
- 2 propositions pour les 2 nuitées (sans dérogation possible) : Mobil home de 6 personnes, 3 chambres avec 1 salle de bain (Draps et serviettes de bain non fournies) ou emplacement pour Camping car/van
- Capacité maximale 60 personnes,
- Pension complète du lundi soir au mercredi midi (si allergie(s) ou régime particulier le préciser par mail) :
  - Petit déjeuner : boissons chaudes (café, thé, chocolat), lait, jus de fruits, pain céréale et pain complet, beurre, confiture, miel, yaourt, céréales muesli, fromage, jambon cuit,
  - Pique-nique : sandwich, fromage, pain, biscuit, fruit,
  - Dîner : entrée + plat + dessert, service en buffet,
- Si mauvais temps, possibilité de prendre le pique-nique au camping,
- Le déjeuner du lundi 13/04 n'est pas pris en charge, chaque participant doit apporter son pique-nique,
- Pour les apéritifs, chaque stagiaire devra apporter une boisson (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),
- Débriefing possible le soir pour tous au gîte,
- Une aide des stagiaires sera demandée pour la pose et dépose,
- Le programme à titre indicatif (susceptible d'ajustement) :

### **Lundi 13 Avril : Aubignosc Nord**

9h30-12h30 : Prise de contact / boucles technique dans les ravines

14h-17h30 : Exercices chronométrés allure compétition (courtes distances)

### **Mardi 14 Avril : Salignac**

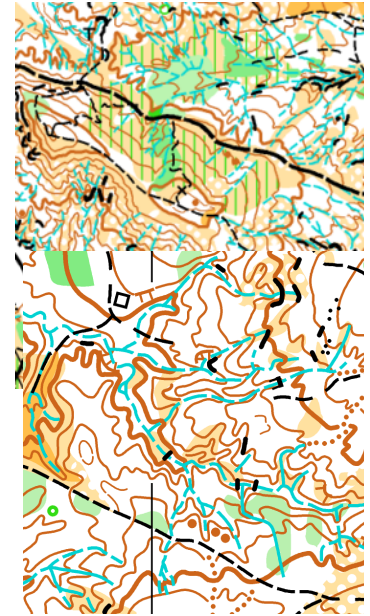
9h30-12h30 : Exos techniques (relief/microSprint/couloir...)

14h-17h30 : Longs itinéraires

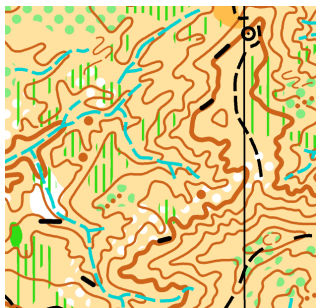
### **Mercredi 15 Avril : Aubignosc Sud**

9h30-12h30 : Exercices chronométrés allure compétition, mass-start= relais scénario

14h-17h30 : Exercices techniques (relief/microSprint/couloir...)



## Inscriptions

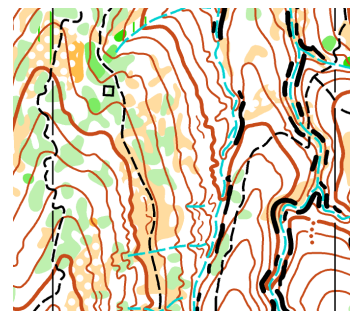


- **Jusqu'au dimanche 15 février inclus** : Jeunes de la Ligue PACA par mail à [sylvie.jussian@gmail.com](mailto:sylvie.jussian@gmail.com) (copie à Sabrina Fernandez, [sabounettedoudoudidon@hotmail.com](mailto:sabounettedoudoudidon@hotmail.com) et [olivier.estela@neuf.fr](mailto:olivier.estela@neuf.fr)) en précisant l'adulte responsable

- **Jusqu'au vendredi 20 mars** : 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 en Mobil home et pension complète (petit-déjeuner, pique-nique et dîner) : 200€/personne**  
Pour les jeunes jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) aide de la ligue (50€)
- **Emplacement dans le camping pour les camping-caristes / Van, pension complète (petit-déjeuner, pique-nique et dîner) et accès à l'électricité et aux toilettes (pas les douches, fermées à cette période de l'année) : 190€/personne**  
Pour les jeunes jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) aide de la ligue (50€)
- **Sans hébergement avec 2 pique-niques : 90€/personne**  
Pour les jeunes jusqu'à H/D20 (et plus si étudiant) aide de la ligue (0€)



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

**Attention** : A partir du vendredi 20 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)

