



STAGE PERFECTIONNEMENT

DU 25 AU 28/04/2024 CARHAIX



Le comité départemental de course d'orientation du Finistère avec le soutien de la ligue de Bretagne de CO organise un stage de perfectionnement du jeudi 25 au dimanche 28 avril 2024 sur les terres du Kreiz Breizh (Centre Bretagne).

❖ HÉBERGEMENT

Nous serons hébergés en pension complète à Carhaix, à l'internat du lycée Diwan de Kerampuilh- repas du soir/nuitée/petit déjeuner/panier pique-nique (goûter et collation non compris) pour 41€/jour/personne, même les accompagnateurs. Possibilité de moduler à la carte :

- ★ Nuit seule : 17€ en chambre à 4
- ★ Ptt déj : 5€
- ★ Pique-nique : 9€
- ★ Repas du soir : 14€

Les oreillers, taies et alèses sont fournis mais merci de prévoir: sac de couchage et linge de toilette. En cas d'allergie alimentaire, merci de nous envoyer un mail.

Réservation impérative avant le 5/04/2024. Aucun désistement après la date du 09/04/2024.

❖ INFOS STAGE

Le coût d'organisation du stage est de 5€/demi journée, soit 25€ en tout. La course LD au CN du dimanche est en sus.

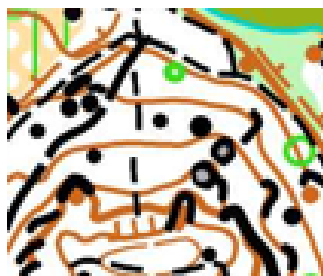
Ce stage s'adresse à tous les licenciés, du niveau bleu au niveau violet. Les ateliers sont préparés en partenariat avec les entraîneurs de la FFCO, alternant travail technique et physique.

Le stage se terminera par une LD au CN dimanche dans la matinée.

Inscriptions sur le site du CDCO29

❖ JEUDI 25/04/2024

Entraînements Techniques



Carte : Bois de Kerbescond – Echelle 1/7500 et/ou 1/5000

Zones boisées essentiellement feuillues, avec relief marqué, beaucoup de chemin et présence de nombreux rochers de petits à très gros.

Horaires: 13h-17h

Débalisage...Retour au calme

Déplacement sur le lieu d'hébergement à Carhaix – 30min

Installation

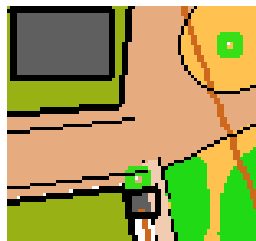
Repas du soir

Entraînement nocturne

Carte: Zone urbaine/parc – 1/2000

Horaires: après le repas

Douche et dodo!



❖ VENDREDI 26/04/2024

Entraînements techniques

Carte: Forêt à préciser selon état – Echelle 1/10000 et/ou 1/7500 et/ou 1/15000

Dans un rayon de 30 min autour de Carhaix.

Horaires: 10h-17h

Débriefing séance du jour et atelier théorique

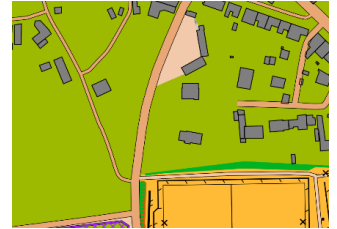
Horaires: après le repas

❖ **SAMEDI 27/04/2024**

Entraînements techniques urbains

Carte: Poullaouen Bourg et CCAS – Echelle 1/4000 à 1/3000

Horaires: 10h-16h



Selon envie et possibilité, piscine à Carhaix (entrée à la charge des participants), prévoir maillot, bonnet et serviette

❖ **DIMANCHE 28/04/2024**

Atelier d'échauffement et préparation physique en vue des courses

Course LD au CN

Carte: Forêt de Huelgoat – Echelle 1/10000 et/ou 1/7500 et/ou 1/15000

Zones boisées alternance feuillus et résineux, avec relief marqué.

Horaires: 10h-17h

