



ANNONCE DE STAGE

Stage Jeunes Occitanie

Capcir-Cerdagne (66)

18-20 Mai 2024



Course d'Orientation
Fédération Française



PUBLIC CONCERNÉ

D/H10 à D/H18 licenciés LOCCO (D/H20 pour groupe ligue), niveau vert à violet (+ accompagnateurs)



PROGRAMME

- Samedi 18 Mai : **lieu à définir**

- 12:30 RV sur place (pique-nique prévu par les participants à prendre avant)
- 12:50 briefing et échauffement
- 13:30 début exos
- 16:30 fin exos, debriefing, et dépose
- 17 :15 départ pour l'hébergement
- 17 :45 arrivée à l'hébergement, installation dans les chambres et douches
- **Heure à définir** : Repas

- Dimanche 19 Mai : **lieu à définir**

- **Heure à définir** : Petit déjeuner prévu par l'hébergement
- 08:45 Départ de l'hébergement
- 09:15 briefing et échauffement
- 10:00 début exos
- 12:15 fin exos, debriefing et dépose
- 12:45 pique-nique fourni par l'hébergement
- 14:00 début exos (passage balises de couleurs pour vert/bleu/jaune)
Ne pas inscrire le jeune sur la balise supérieure à celle qu'il a déjà s'il est trop loin de ce niveau
- 16:30 fin exos, debriefing, et dépose
- 17 :00 départ pour l'hébergement
- 17:30 arrivée à l'hébergement, questionnaires (vert/bleu/jaune)
- **Heure à définir** : Repas

- Lundi 20 Mai : **lieu à définir**

- **Heure à définir** : Petit déjeuner prévu par l'hébergement
- 08:45 Départ de l'hébergement
- 09:15 briefing et échauffement
- 10:00 début relais
- 12:30 fin relais, et dépose
- 12:45 pique-nique fourni par l'hébergement
- 13:30 fin du stage et départ



TARIFS

Pour 2 nuits du samedi soir au lundi matin (**pension complète**):

- 45 € par jeune de la ligue Occitanie, 50% d'aide ligue déduite (100 € pour les autres, 10€ de cartes inclus)
- 112 € par adulte (plus 10 € si ils courent)





ANNONCE DE STAGE

Stage Jeunes Occitanie

Capcir-Cerdagne (66)

18-20 Mai 2024



Course d'Orientation
Fédération Française



ACCÈS

Point de rendez-vous le samedi à 12h30 : **lieu à préciser ultérieurement**

Hébergement : **La Capcinoise 4 rue Sant Pere Vell 66210 MATEMALE**



LOGISTIQUE

Hébergement : à Matemale, en chambres de 1 à 20.

Apporter draps ou duvet (**sera confirmer plus tard**)

1 Pique-niques (samedi midi)

Matériel :

- De course pour 4 séances, y compris puce
- 1 stylo ou crayon (questionnaire vert à jaune),
- 1 épingle à nourrice (suivi vert à jaune)
- Serviettes et affaires de toilette
- Montre (avec GPS si vous avez)
- Tenues adaptées à la saison (y compris pluie et soleil), chaussures avec bonne accroche



INSCRIPTIONS

Inscription en complétant le formulaire Excel ci-joint.

Les logements seront attribués dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

Réservation de 80 lits à ce jour.

A renvoyer impérativement **avant le 21 Avril 2023**

à : patrick.capbern@cegetel.net (traité par Valérie Berger-Capbern)



CONTACT

Gilles Pinna: 06 75 25 82 61

Ludovic Ruiz: 06 63 43 80 78

Valérie Berger-Capbern: 06 03 03 84 60

