



Stage 24 au 27 avril 2024

**Organisée par le CDCO29 et la Ligue de Bretagne de Course
d'Orientation**



Informations Hébergements

Il est proposé un hébergement pour ces 4 jours d'entraînement/course

Lieu : Carhaix – Kerampuilh

Pension Complète : Repas du soir – Nuit – Ptt Déj – Pique nique pour 40€ par jour

En version à la carte :

Nuit seule : 17€ en chambre à 4

Ptt déj : 5€

Pique-nique : 9€

Repas du soir : 14€

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

Coût du stage

Le coût d'organisation est fixé à 5€/demi journée (25€ sur le stage)

En plus, la course du dimanche 27/04 au CN (Tarifs en vigueur).



Organisateur : CD 29 - Ligue de Bretagne

Traceurs : Expert FFCO – Moniteurs CDCO29

Objectifs : Mise en place de séances techniques et physiques pour des niveaux bleu à violet

Jeudi 25/04/2024 – Entraînements techniques



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

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

Horaires: 13h30-17h

Lieu de rendez vous : 48.22185613442611, -3.323979674048064

Exercices : techniques sur zones avec nombreux zones rocheuses

Retour au calme ... Débalisage

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

Installation

Repas du soir

Jeudi 25/04/2024 – Entraînements nocturne

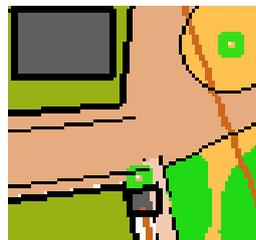
Carte: Zone urbaine/parc – 1/1500 et 1/4000

Sur place

Horaires: après le Repas 21h45

Parcours :

- Long 4.4 km et 35 postes (attention recto verso)
- Moyen 3.3 km et 21 postes
- Court 2.2 km et 15 postes



Douche et Dodo!

Vendredi 26/04/2024 – Entraînements techniques

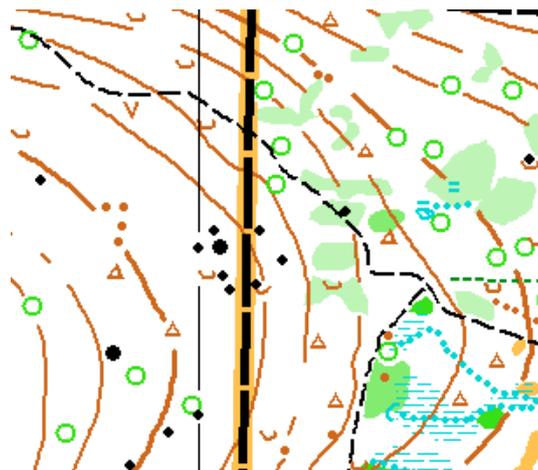
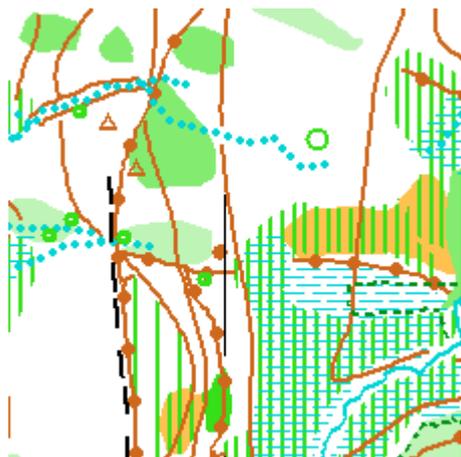
Carte: Forêt de Beffou

Lieu de rendez vous : 48.481774960228826, -3.495289536645193

Horaires: 10h-17h

Le matin : Relais Scénarios

Après-midi : exercices techniques, couloir, ss chemin



Vendredi 26/04/2024 – Débriefing séance du jour

Horaires: après le repas

Discussions sur livelox des entrainements

Samedi 27/04/2024 – Entraînements techniques urbains

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

Horaires: 10h-17h



Matin rendez vous 10h

Lieu de rendez vous : 48.33709712548209, -3.641879836806067

Matin sprint classique (entre 10h30 et 11h30) et après midi relais sprint simple (à partir de 13h30)

10 min de déplacement à pied jusqu'au CCAS

Parcours : distances réelles non mesurées

Synthèse du circuit pour Stage Poullaouen 27042024

<u>Circuit</u>	<u>Postes</u>	<u>Distance</u>	<u>Dénivelé</u>
SPRINT EL DIABL'O	24	3,0 km	
SPRINT EL VIEILL'O	18	2,3 km	
SPRINT EL BAMBIN'O	13	1,2 km	

Retournement carte pour le long.

Après midi, vers 13h30 relais mixte, équipes composées au cours du stage.

Synthèse du circuit pour RELAIS SPRINT MIXTE

<u>Circuit</u>	<u>Postes</u>	<u>Distance</u>	<u>Dénivelé</u>
SPRINT 1-2	17	1,4 km	
ACE	17	1,4 km	
ACF	17	1,4 km	
ADE	17	1,4 km	
ADF	17	1,4 km	
BCE	17	1,4 km	
BCF	17	1,4 km	
BDE	17	1,4 km	
BDF	17	1,4 km	
SPRINT 3-4	17-18	1,3-1,4 km	
ACD	18	1,4 km	
ADC	18	1,4 km	
BCD	17	1,3 km	
BDC	17	1,3 km	

Retour sur Carhaix vers 16h, piscine à proximité du lieu d'hébergement pour celles et ceux qui le souhaitent.

Samedi 27/04/2024 – Echange avec Gilles Branger

Sport et santé

Dimanche 28/04/2024 – Course LD au CN

CONSIGNES DE COURSES COMPLEMENTAIRES A VENIR

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

Zones boisées alternance feuillus et résineux, avec relief marqué. Nombreux Rochers.

Horaires: 10h-premiers départs

Fermeture des circuits : 13h

Parkings :

- Le CAL : 48.366113648481914, -3.748794257835768
- A côté supermarché : 48.36837670622355, -3.7479332687416673

Ne pas se garer sur le parking du supermarché, merci.

Accueil : 48.36723093444091, -3.746916711523644

Parcours

Parcours:	Longueur: [km]	Long. additionn [km]	Dénivelé calculé: [m]	Dénivelé utilisé: [m]	Nombre de contrôle
Vert	1.79	0,00	0	80	10
Bleu	1.93	0,00	0	80	10
Jaune	2.84	0,00	0	130	12
Orange	4.17	0,00	0	200	15
Violet court	3.59	0,00	0	170	14
Violet moyen	6.35	0,00	0	310	19
Violet long	8.51	0,00	0	325	25



ANNONCE DE COURSE * RÉGIONALE

Longue Distance Huelgoat

28/04/2024

Forêt Huelgoat – Camp d'Artus



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Organisation : CDCO29
Directeur de course : Sébastien PECOURT
Délégué – Arbitre régional : Jean DURMANN
Contrôleur des circuits régional CO à pied : Yannick GUILLOU
Traceur régional CO à pied : Mattéo PECOURT
GEC : Yannick GUILLOU

COURSE COMPTANT POUR
LE CLASSEMENT NATIONAL

OUI



CARTE

Nom : Camp d'Artus
Relevés : 2020 ~~Quarta~~ 2024
Cartographe : Duboc 2016 – ~~Cotorta~~ 2020

Échelle : 1/10000 et 1/7500
Équidistance : 5 m
Type de terrain : Terrains granitiques reliefs marqués



ACCÈS

Fléchage : Bourg Huelgoat
Distance parking-accueil : 300 à 500m
Distance accueil-départ : 200m
Distance arrivée-accueil : 200m



HORAIRES

Accueil : 9h
Départ : 10h
Remise des récompenses : non



CIRCUITS

Nombre de circuits compétition : 7
Nombre de circuits initiation : 3



RÉSULTATS

www.cdco29.fr



SERVICES

Aucun



TARIFS

Licenciés FFCO : 8€ / 5€ (-18 ans)
Non-licenciés FFCO : + 2€
Location de puce : gratuit



INSCRIPTIONS

Sur le Site : <https://www.cdco29.fr/> jusqu'au samedi 20 Avril 20h

L'accès aux circuits chronométrés est réservé aux titulaires d'une licence compétition ou découverte compétition (jusqu'au niveau jaune inclus) et aux non-licenciés titulaires d'un titre de participation ad hoc respectant les conditions médicales d'accès : attestation de prise de connaissance du questionnaire médical fédéral et des recommandations des cardiologues du sport pour les majeurs questionnaire médical ou certificat médical de moins de 6 mois pour les mineurs



CONTACT

Contact.cdco29@gmail.com

