



**STAGE CDCO91
2013**

AUVERGNE

Le stage course d'orientation du comité départemental de l'Essonne a lieu du Lundi 11 mars au vendredi 15 mars. Il a comme support les cartes de l'allier et du nord Puy de Dôme.

Le centre d'hébergement se trouve à Bellenaves, centre d'accueil du vert plateau:

Le Vert Plateau

La Tuilerie - 03330 Bellenaves

Tél. : 04 70 58 30 48

Fax : 04 70 58 32 51



Faisant partie intégrante des grands espaces d'Auvergne, nous vous accueillons pour une halte nature en Val de Sioule. Au Vert Plateau, que vous soyez petits ou grands, vous découvrez notre région et vous profitez d'un cadre idéal pour vous oxygéner et vous ressourcer.

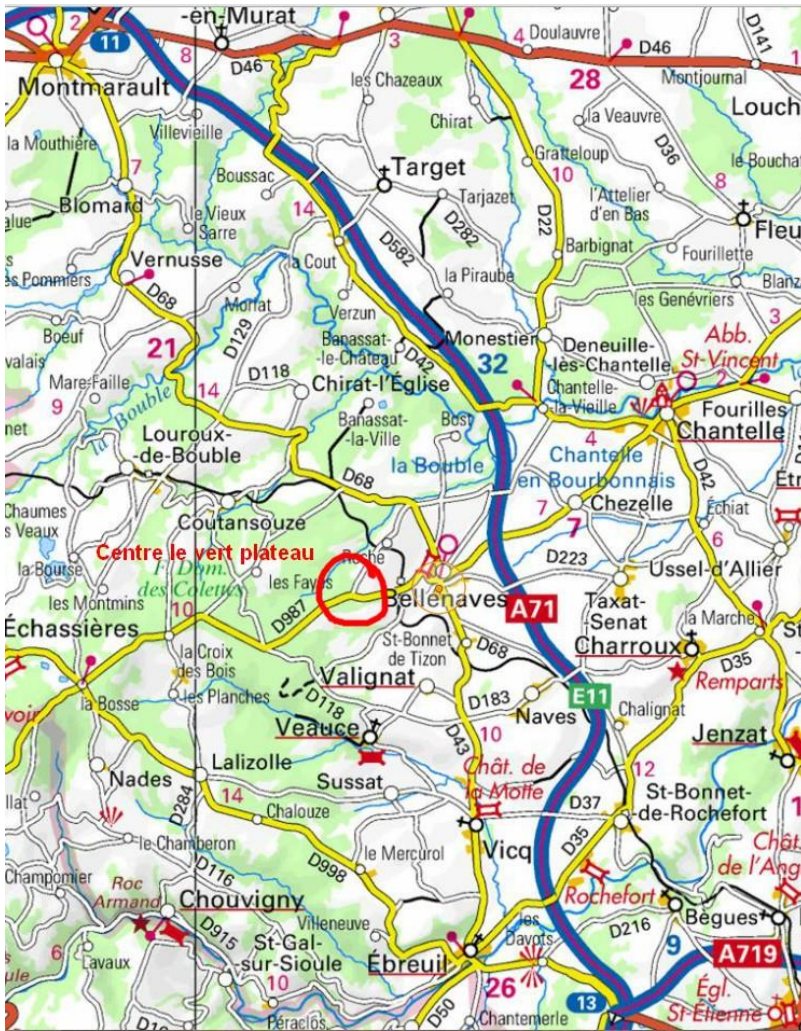
Pour les stagiaires qui le souhaitent, le stage est prolongé par la participation aux épreuves du WE en Corrèze, moyenne distance et Nationale. Ils sont logés au Centre de plein air de MARCILLAC SPORT NATURE.

10 promenade du Lac 19320 Marcillac-la-Croisille

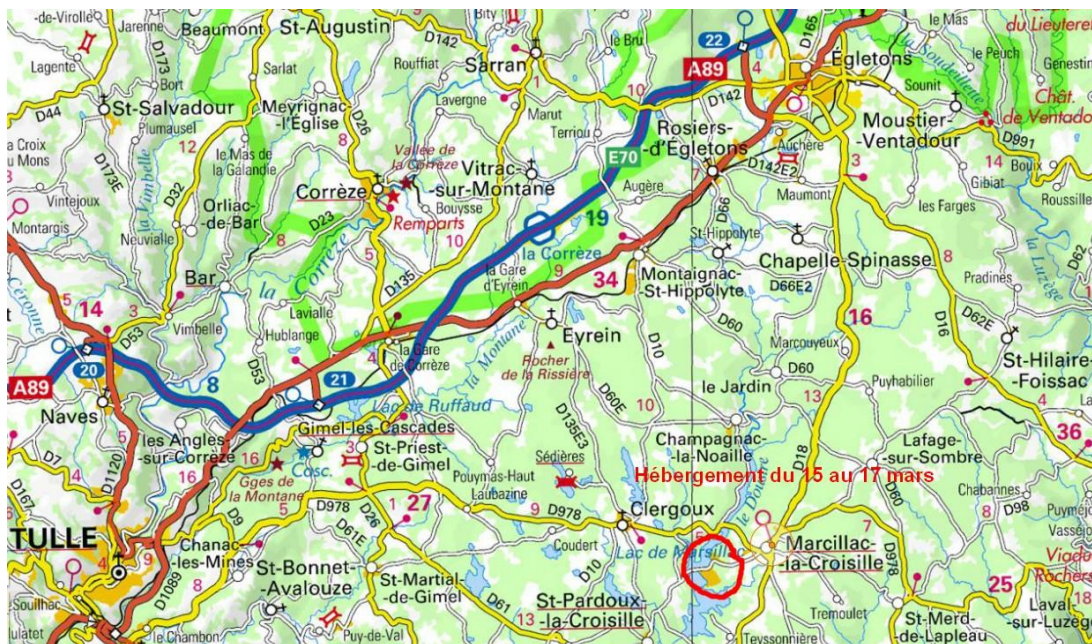
Tel: 05 55 27 84 27



Les lieux d'hébergement



En venant de Paris: sortie A71 Montmarault, puis direction, Montmarault, Blomard, Vernusse, Bellénaves, St Eloy les mines... Après Bellénaves, juste à l'entrée dans la forêt, prendre la route à droite. Depuis Clermont, sortie A71 Ebreuil/Vichy, puis direction Ebreuil, Bellénaves.... Après Bellénaves, juste à l'entrée dans la forêt, prendre la route à droite.



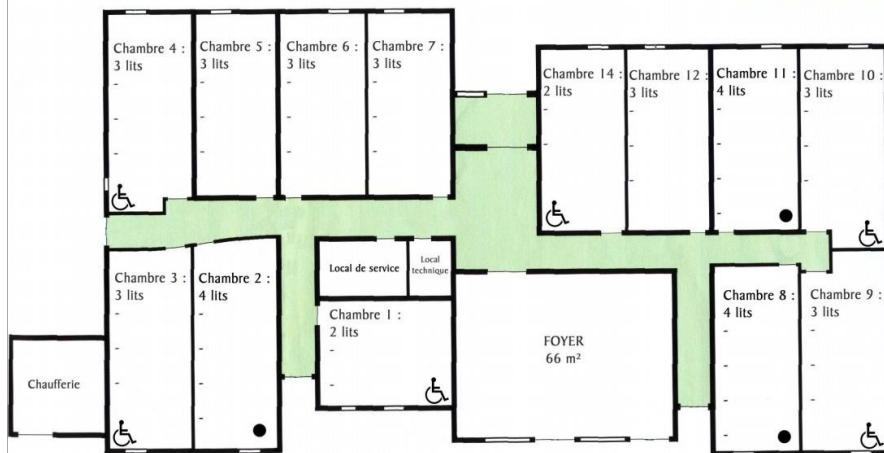
Depuis Clermont, Sortie A89 Egletons, puis direction Marcillac la Croisille, Argentat. Depuis Tulle, Sortie A89 Tulle est, puis direction St priest de Gimel, Clergoux, Marcillac la Croisille

Hébergement les Pins (40 lits)

LE VERT PLATEAU
La Tuilerie
03330 BELLENAVES
Tél. : 04.70.58.30.48
Fax : 04.70.58.32.51
levertplateau@yahoo.fr
www.vert-plateau.com

● Pour les chambres de 4 lits, 1 lit superposé.

Pour les chambres ♿, douche et wc ne sont pas séparés.



Capacité d'accueil : 68 lits

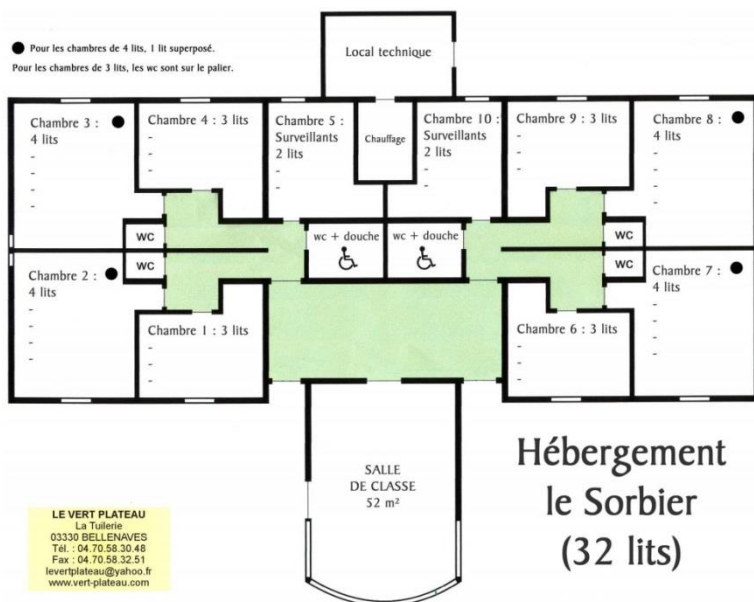
Les draps et les couvertures sont fournis et les lits sont faits à l'arrivée.

Réparties sur 2 bâtiments de plain pied, les 23 chambres d'une capacité moyenne de 3 lits disposent d'une douche et d'un sanitaire privés. Des rangements personnels sont prévus dans chaque chambre ainsi que des rangements collectifs dans les halls.

6 chambres, soit 16 lits, sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (conformes au label « Tourisme et Handicap ») :

- 4 chambres de 3 lits
- 2 chambres de 2 lits.

Pour vos soirées, un espace convivial avec téléviseur, distributeur de boissons automatique... est à votre disposition.



● Pour les chambres de 4 lits, 1 lit superposé.

Pour les chambres de 3 lits, les wc sont sur le palier.

LE VERT PLATEAU
La Tuilerie
03330 BELLENAVES
Tél. : 04.70.58.30.48
Fax : 04.70.58.32.51
levertplateau@yahoo.fr
www.vert-plateau.com

Hébergement le Sorbier (32 lits)

Les lieux de stage



1. Programme

Lundi matin: départ des stagiaires depuis Etampes, à 9h00, cimetière Saint Pierre, route de Corbeil (agence de location AVIS).

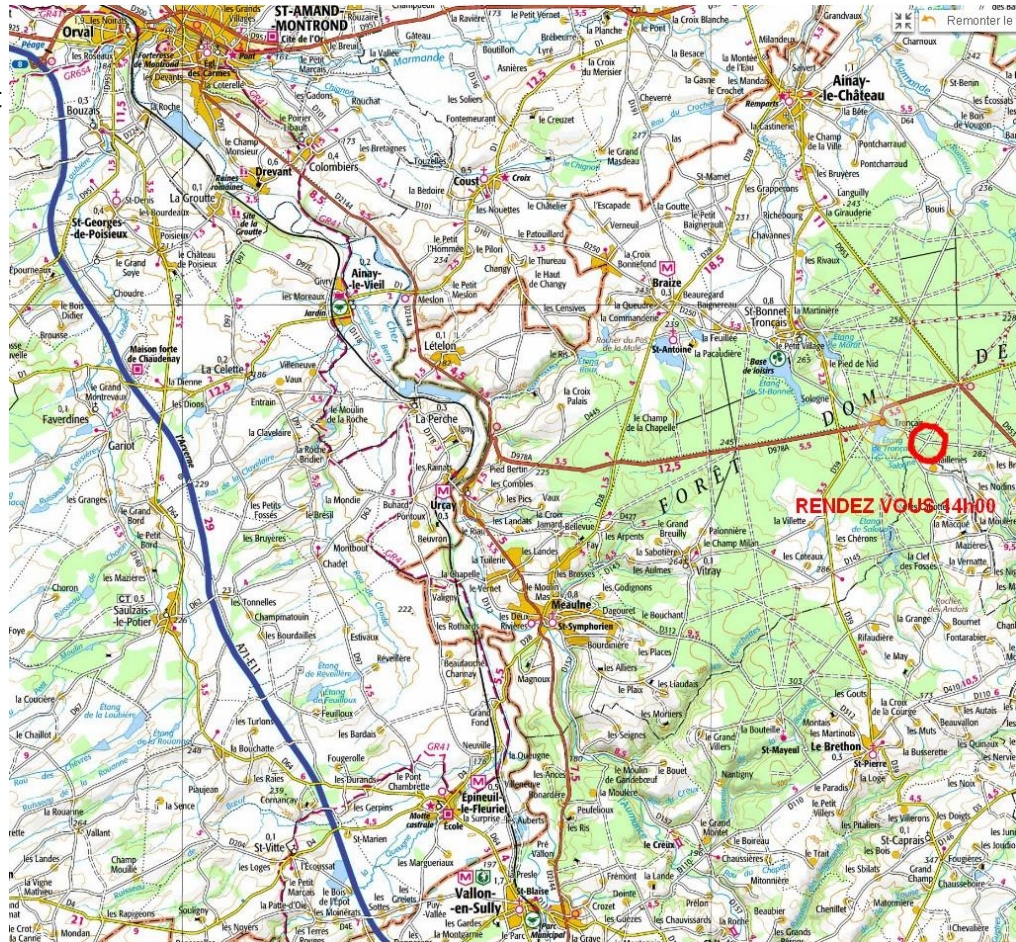
Il est nécessaire de prévoir un pique nique pour le midi.

Entraînement 1: les étangs de Tronçais, 14 h 00, TRANEMO.

LONG 2°44'06.1"E LAT 46°38'13.5"N

Depuis Paris, Sortie A71 St Amand Montrond, direction Meaulne. Avant Meaulne, à gauche direction Tronçais, Cerilly. A Tronçais, à droite puis à la fourche suivante à gauche (RdV au milieu de la côte)

Depuis Clermont, sortie A71 Forêt de tronçais, direction Meaulne/St Amand Montrond. Après Meaulne, à droite, direction Tronçais, Cerilly. A Tronçais, à droite puis à la fourche suivante à gauche (RdV au milieu de la côte)



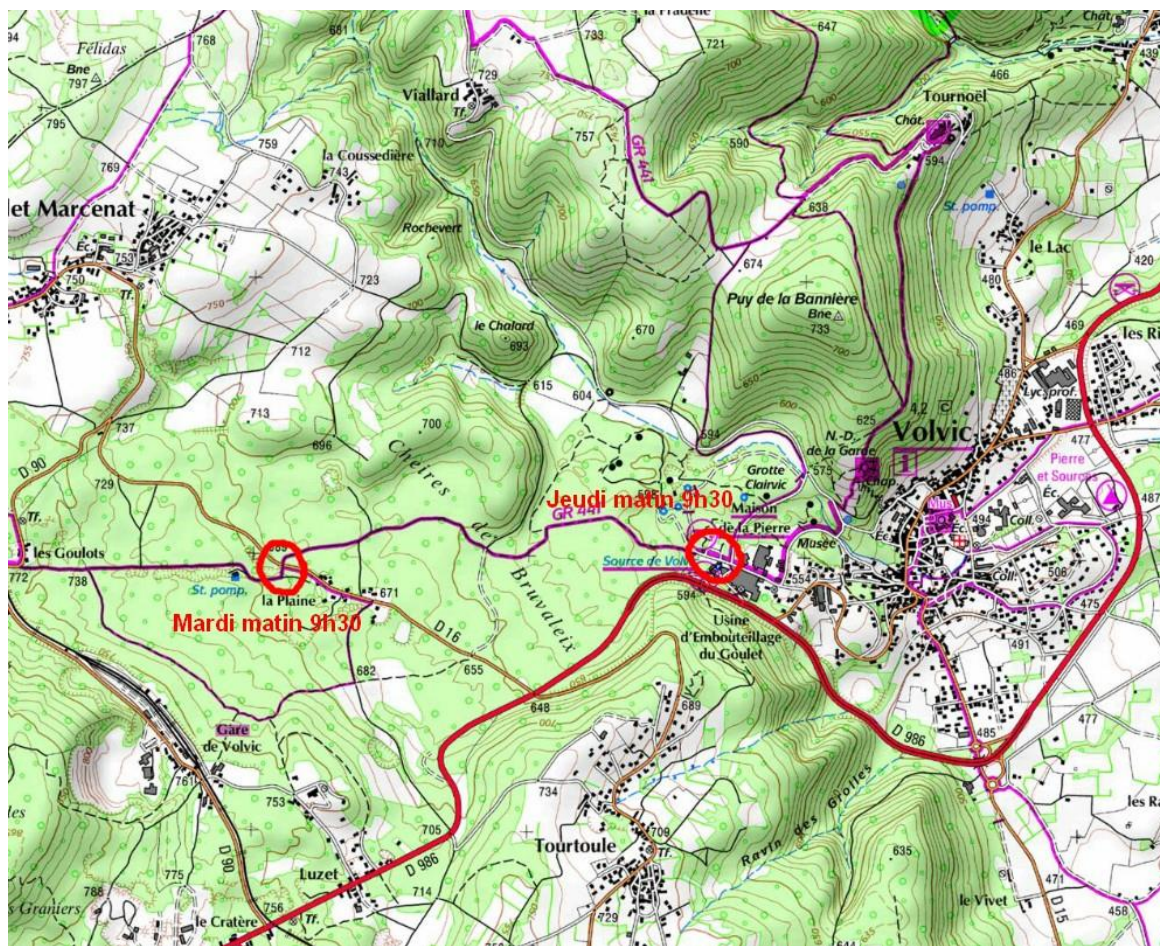
Extrait de carte



- Tranemo pour les « experts » et les « confirmés »
- Travail sur « mains courantes » pour les débutants

Entrainement 2, Mardi 12 mars, 9h30 : Volvic OUEST (« La Plaine »)
enchainements techniques en zone de micro relief.

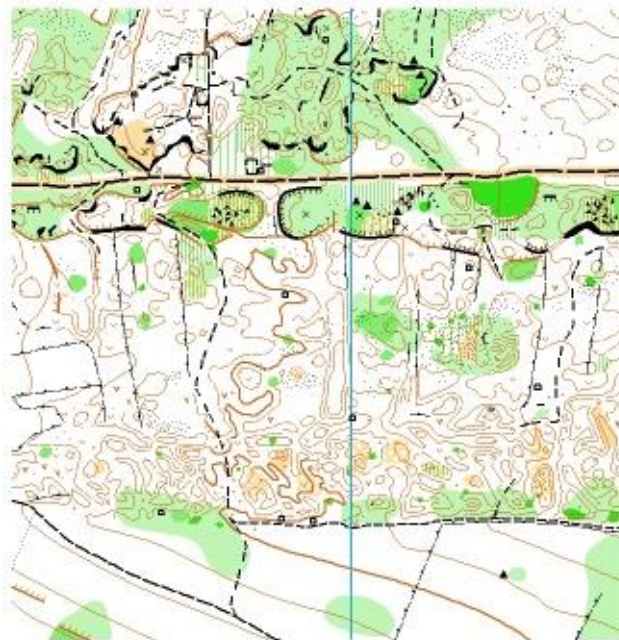
LONG 3°00'27.2" E LAT 45°52'15.6" N



Extrait de carte

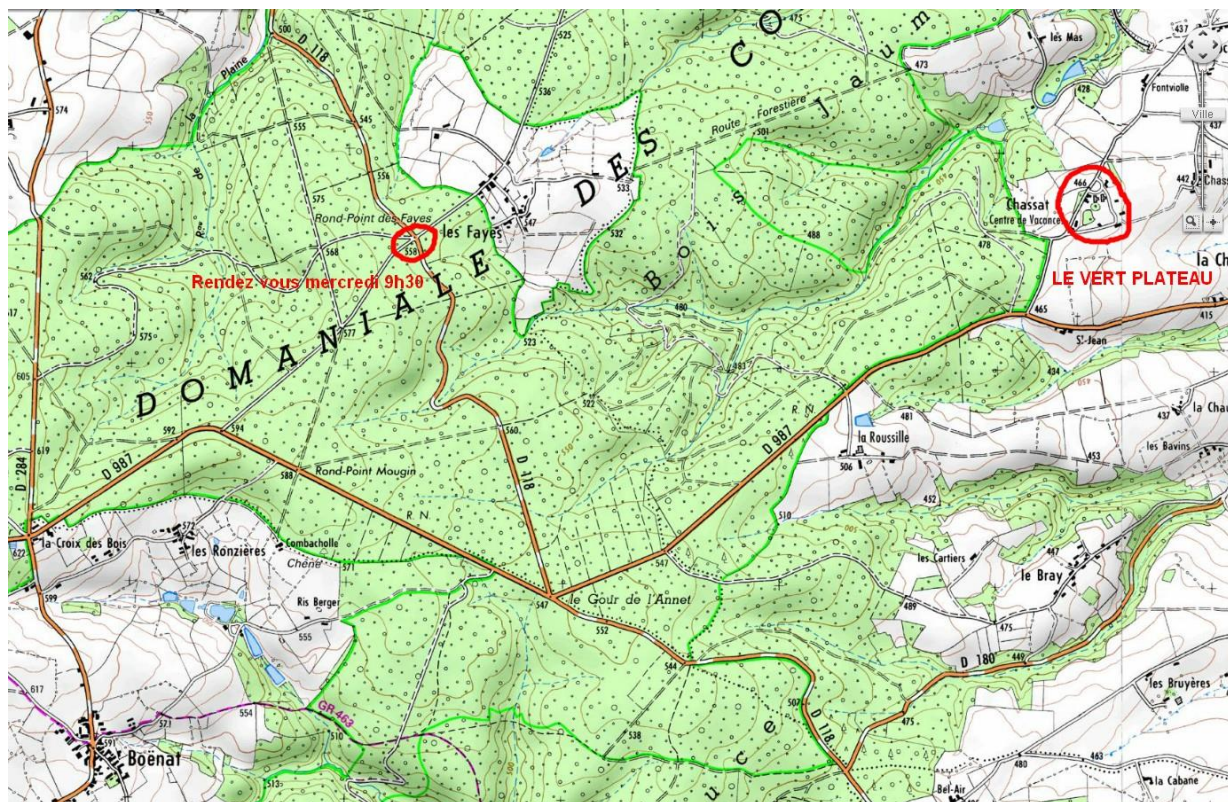
- « Experts » et « confirmés » : Postes courts dans le micro relief
- Débutants: mains courantes et éléments de relief grossiers

Après- midi: Ski de fond sur les sites nordiques du massif du Sancy: Pessade, col de Guery ou St Bonnet le froid en fonction de l'enneigement et du temps.

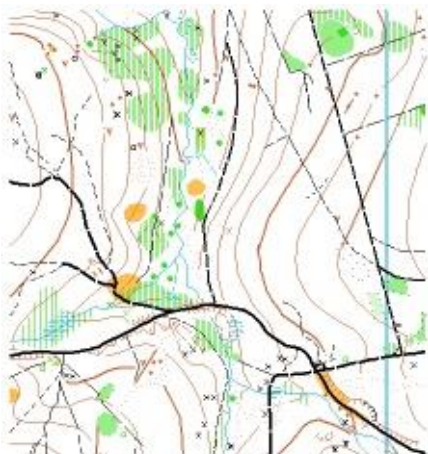


Entrainement 3, mercredi 13 mars, 9h 30: Forêt des colettes, rond point des faves.

LONG: 3°00'51.5" E LAT: 46°12'01.4" N



Extrait de carte



Entrainement 4: mercredi 13 mars, 16h00: CHARROUX Sprint

LONG: 3°09'42.7" E LAT: 46° 11' 11.1" N

- « Experts » et « Confirmés »: points d'attaque
- « débutants »: mains courantes



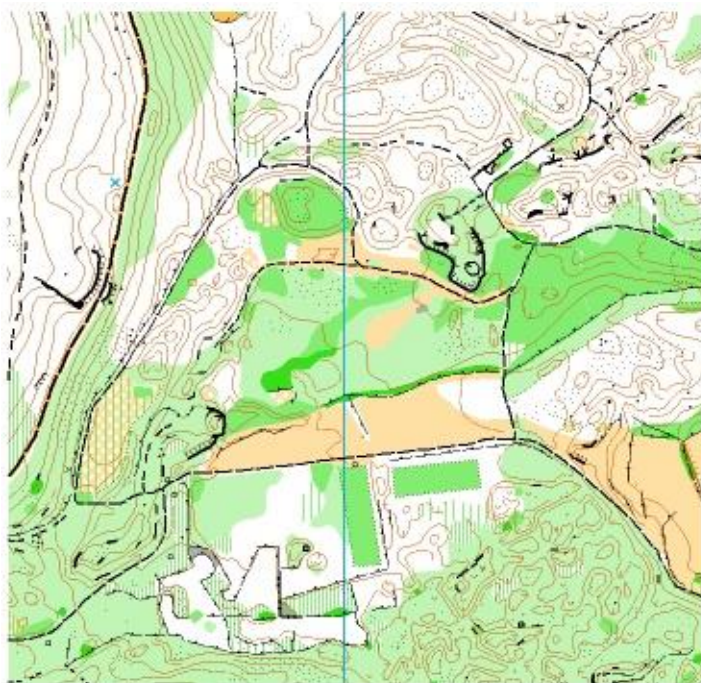
Entrainement 5: Jeudi 14 mars, 9h30: Volvic est (« les sources ») enchainements techniques en zone de micro relief.

LONG: 3°01'41.1" E LAT: 45°52'15.8" N

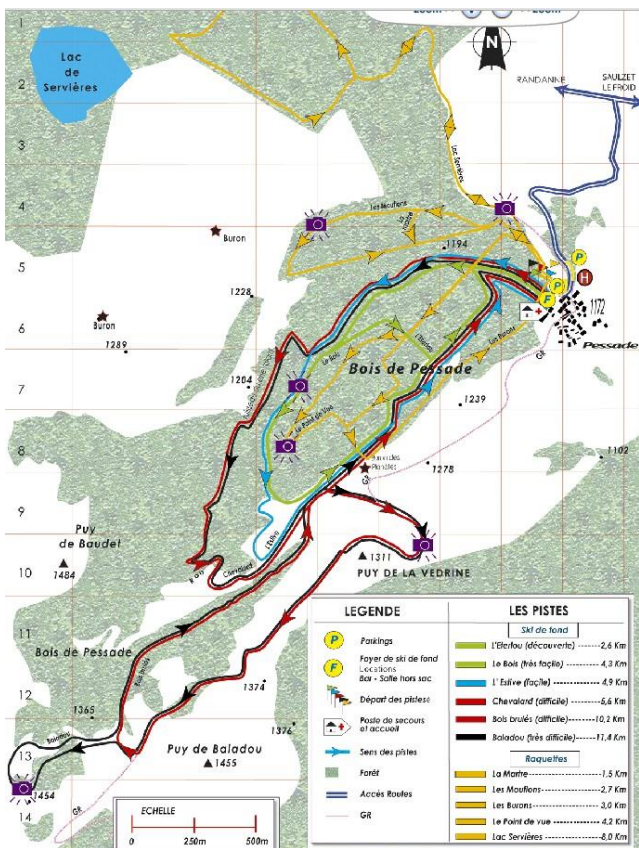
Voir plan d'accès de l'entrainement 2

Extraits de carte

- « Experts » et « confirmés » : Postes courts dans le micro relief
- Débutants: mains courantes et éléments de relief grossiers



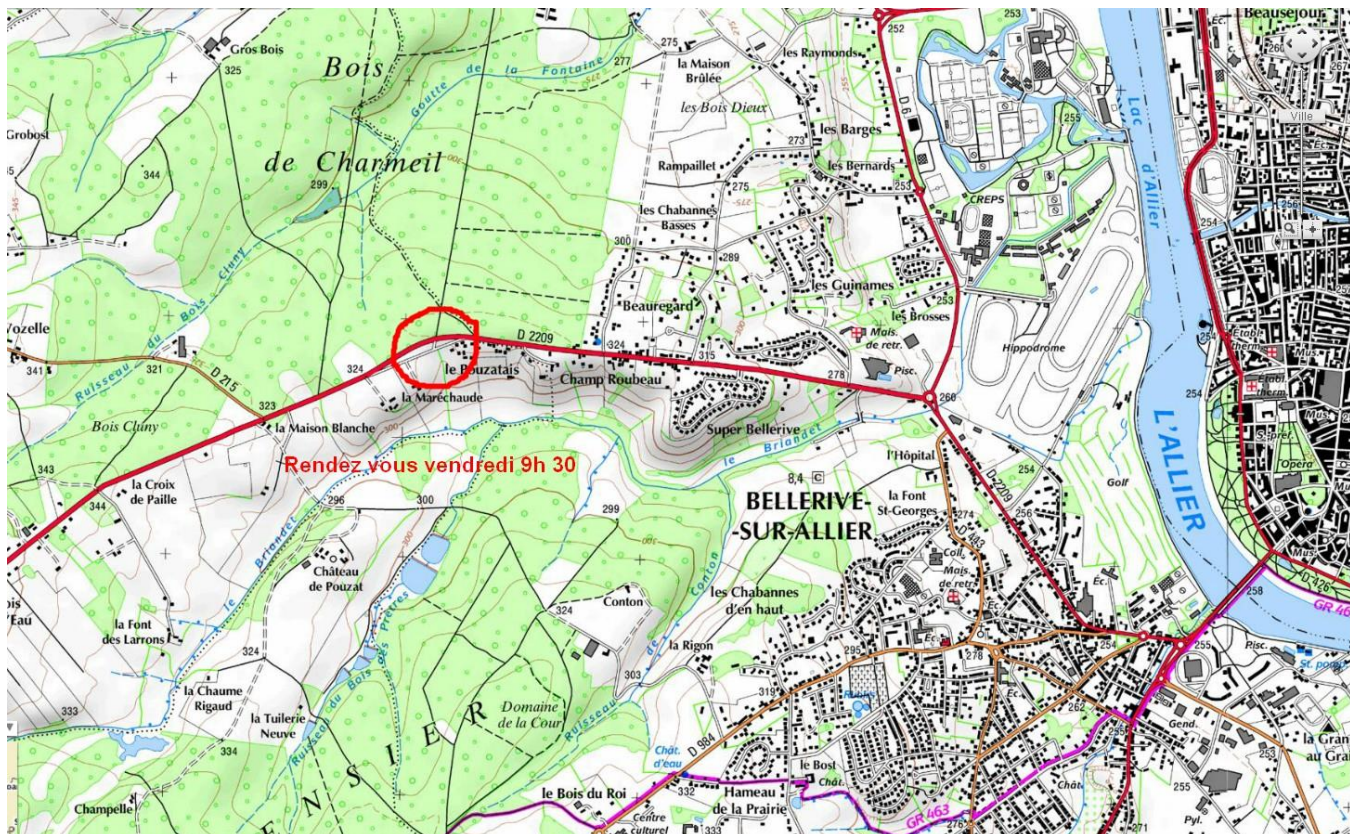
Après-midi: Ski de fond sur les sites nordiques du massif du Sancy: Pessade, col de Guery ou St Bonnet le froid en fonction de l'enneigement et du temps.



Entrainement 6, vendredi 15 mars, 9h 30: Charmeil Bellerive (sud du bois de Charmeil, route Vichy / Gannat)

Relais

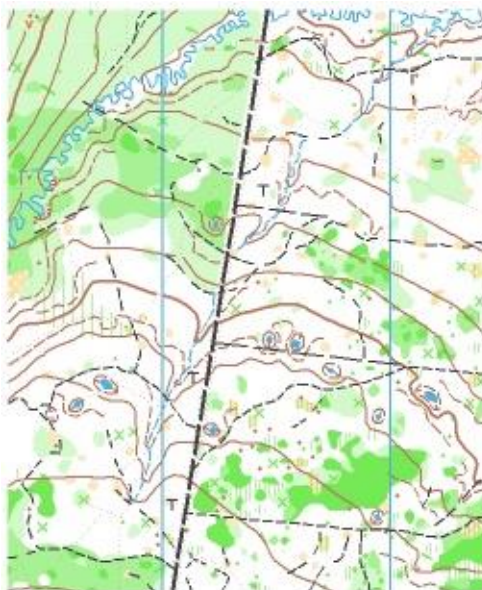
LONG: 3°22'24.0"E LAT: 46°07'43.9" N



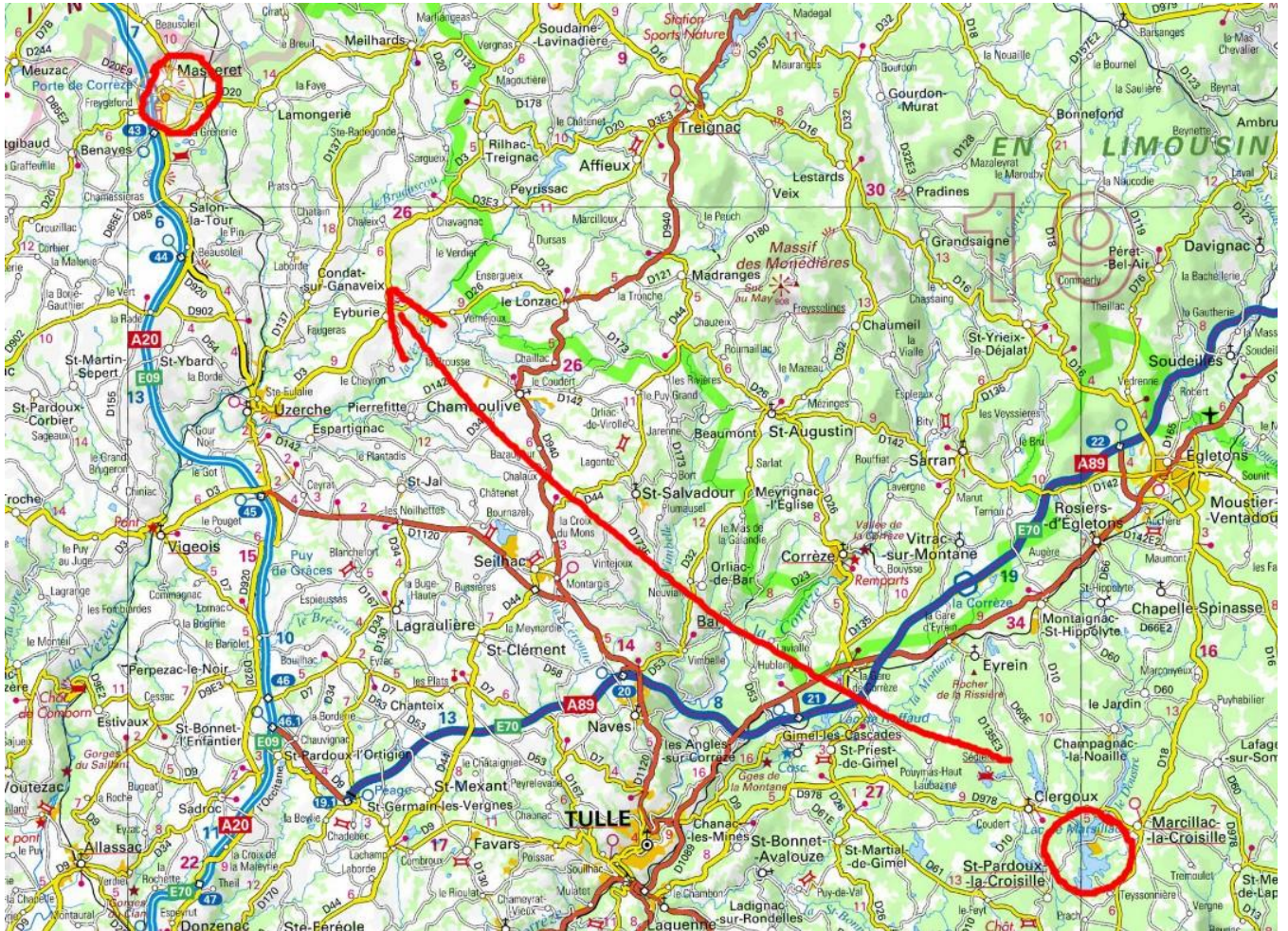
Extrait de carte

- « Experts » et « Confirmés » Course type relais par 2
- « débutants »: parcours chrono

Départ pour Etampes ou Marcillac la Croisille après le repas (pique nique ou repas au vert plateau selon la météo)



Prévoir 1 h00 de route pour se rendre sur les lieux de course de la nationale et de la moyenne distance en corrèze



Moyenne Distance – MASSERET

16 mars 2013 – Lagraulière (19)



Organisation

Corrèze Course Orientation www.correze-co.fr

Traceur Bruno MARCHEGAY Arbitre Ligue Limousin
Contrôleur Jean Christophe LEDUC GEC Pierre Jean MANET

Carte

Forêt de Blanchefort : 1/10 000* relevés 2010 Marian COTIRTA

Contrôle et correction : Bruno MARCHEGAY



Circuits et catégories :

Catégories	Distance	D+	Circuit	Temps
H21 - H35	4.7 km		A	30-35 mn
D20 - 21 - D35 - H18 - H20 - H40 - H45	3.6 km		B	25-30 mn
D18 - D40 - D45	2.8 km		C	25-30 mn
H16 - H 50 - H55	3.1 km		D	20-25 mn
D16 - D50 - D55 - H60 et +	2.6 km		E	20-25 mn
D 60 et +	1.8 km		F	20-25 mn
D14 - H14	2.3 km		G	20-25 mn
D12 - H12	1.9 km		H	15-20 mn
D10 - H10	1.5 km		I	15-20 mn
Jalonné	1.7 km		Ij	15-20 mn

Carte au 1/10 000 pour tous les circuits sauf Jalonné, DH10 et DH12

Accueil

Sur le site à partir de 12h00 .

Accès - Fléchage

suivre fléchage à partir de D1120 entre Seilhac et Uzerche

Contact

Bruno MARCHEGAY 23, Sajueix 19130 VOUTEZAC
Tél : 06 07 30 82 07 - marchegay@aol.com

Inscriptions

Inscription obligatoire en ligne sur le site de la FFCO

Validées à réception du chèque au plus tard le 7/03/13 (cachet de la Poste)

Règlement à l'ordre du « Corrèze CO »

Attention ! L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du règlement

MANET Pierre Jean – Nationale 2013 - 258 av des Escures 19600 St Pantaléon de Larche

Tarifs

19 ans et + : 9 € 15 – 18 ans : 7 € 14 ans et – : 5 €

Départs

à partir de 13h00

Résultats

Le dimanche lors de la Nationale à partir de 13h30 (résultats par circuit)

Restauration

Buvette : boissons – Sandwichs et restauration sur site de course

Organisation *Corrèze Course Orientation* www.correze-co.fr

Directeur de Course Bruno MARCHEGAY Délégué Fédéral Dominique MALATRAY
Traceur Mickael BLANCHARD Arbitre Jean Christophe LAFUT
Contrôleur Eric MERMIN GEC Pierre Jean MANET

Carte

Masseret : 1/10 000* et 1/15 000, relevés 2010 et 2012 Marian COTIRTA
Contrôle et correction : Bruno MARCHEGAY



Circuits et catégories :

Catégories	Circuit	Temps
H 21E	A	100 mn
H21A - H20E	Abis	80 mn
H20A - H35 - D21E	B	75 mn
D20E - H45	Bbis	70 mn
H18A - H40	C	70 mn
D20A - D21A - D35	D	60 mn

Catégories	Circuit	Temps
H50 - H55	E	55 mn
D18A - D40 - D45 H21C	F	55 mn
D50 - D55 - H80 - H85 - HVC - D21C	G	45 mn
D60 - D65 - D70 - H70 - DVC	H	40 mn
H16A - H18B	I	55 mn

Catégories	Circuit	Temps
D16A - H16 B - D18B	K	40 mn
H14	L	40 mn
D14 - D16 B	Lbis	35 mn
D12 - H12	M	30 mn
D10 - H10	N	20 mn
Jalonné	Ij	15 mn

Cartes au 1/15 000 pour D18-20E et 21E – H18-20E et 21E

Carte au 1/10 000 pour les autres catégories sauf Jalonné, DH10 au 1/7500.

GEC Utilisation du système Sport Ident. Location de puce 2 € (+ caution 30,00 €)

Accueil Sur le site à partir de 7h30 ou la veille sur le lieu de ma MD.

Accès - Fléchage suivre fléchage à partir de la sortie 43 sur A20

Contact Bruno MARCHEGAY 23, Sajueix 19130 VOUTEZAC
Tél : 06 07 30 82 07 – marchegay@aol.com

Inscriptions **Inscription obligatoire en ligne sur le site de la FFCO**
Validées à réception du chèque au plus tard le 7/03/13 (cachet de la Poste)
Règlement à l'ordre du « Corrèze CO »
Attention ! L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du règlement
MANET Pierre Jean – Nationale 2013 - 258 av des Escures 19600 St Pantaléon de Larche

Tarifs 19 ans et + : 12.60 € 15 – 18 ans : 9.60 € 14 ans et – : 6.55 €

Départs à partir de 9h00

Résultats sur le site à partir de 13h30

Restauration Buvette : boissons – Sandwichs et restauration sur site de course