



STAGE DÉCOUVERTE/STAGE TECHNIQUE POUR LES FÉMININES CARHAIX(29) DU 6 AU 8 MAI 2023

Le CDCO29 et le club Quimper Orientation invitent les féminines à un stage à Carhaix(29) du 6 au 8 mai 2023.

Nous attendons toutes les féminines du grand Ouest, avident de découverte et de pratique sportive nature. Ce stage n'est pas réservé aux coureuses expérimentées, il doit être aussi l'occasion pour les femmes qui sont autour de nous (mère, compagne ou amies) et qui ne pratiquent pas encore de découvrir la course d'orientation.

Pour faciliter l'organisation, nous proposons la restauration du soir et petit déjeuner et l'hébergement au collège Diwan de Kerampuilh-Carhaix ainsi qu'une offre de garderie pour les enfants: pour les plus jeunes, simple garderie et pour les plus âgés, ateliers découverte ou pratique de la CO.

Programme du WE

Samedi 6	10h-11h:	accueil et installation
	11h-12h:	réveil musculaire pour les expérimentées(E) découverte de la carte pour les néophytes(N)
	14h-17h:	ateliers techniques par groupes de niveaux
	18h-19h:	quizz carto
	19h:	repas puis soirée libre
Dimanche 7	10h-14h:	participation au championnat de Bretagne de LD pour toutes les coureuses sur des parcours adaptées
	15h-17h:	Relais Découverte
	18h-19h:	debriefing de la course
Lundi 8	9h-11h:	ateliers techniques par groupes de niveaux



Le coût de ce stage est de 100€ par personne incluant l'hébergement, la restauration du soir, les petits déjeuner et la garderie. L'ensemble des entraînements est compris dans ce tarif, seule la course du dimanche matin est à la charge

Inscription via le site Quimper Orientation → [ICI](#)