**10 au 17 février 2024**

*Stage de préparation physique hivernale*

*ou de remise en condition.*

*Ski de fond à Prémanon*

*Contact : andrehermet@aol.com*

*06 87 32 22 99*

**Ouvert :**

**Aux orienteurs SES & groupe ligue**

**aux Orienteurs Licenciés**

**aux Sportifs**

**de différentes disciplines**

et

**à un public ''sportif loisir''**

**ou accompagnateur de sportifs**

*... lire la suite*

**Infrastructures - Equipements**

*Pistes ski de fond et de descentes*

*Sauna, salle de musculation, piscine 10m intérieure, accès en salle lecture, bar et internet*

**Encadrement et Activités**

Professionnel du sport des APS

Entraineur CO

**Modalité-Coût-Aide séjour 7 jours**

Hébergement pension complète + encadrement + forfait et location ski de fond + acces piscine sauna – salle muscu + Déplacement Minibus SAEPDOF 8 places (jeunes)

**480.00€**  (subventions possibles)

Sans déplacement et équipement

**280.00€**

**Programme général**

**Groupe entraînement** :

- réveil musculaire matinal 30'

- ski de fond 9h12 /repas/ 14h17h

et/ou séance PPG / sauna / piscine

- fin AM discussion entraînement

ou accès bar salle internet et devoirs

Aprés repas 23h max : jeux ou libre

**Groupe ''Loisirs ou accompagnants'':**

- Possibilité entraînement selon leur souhait

- Activités libres selon leur programme personnel

et Accès aux différentes infrastructures

**PREVISIONS**

**Samedi 27 Janvier 2024**

**Entraînement SAEPDOF**

**CO Pied & CO à VTT**

et

**Dimanche 28Janvier 2024**

**Organisation SAEPDOF**

**CO Pied & CO à VTT**

inscriptions

[**www.samois.coursedorientation.fr/**](http://www.samois.coursedorientation.fr/)

***Mercredis 10 ,17, 24, 31 Janvier***

***Entraînement des clubs 14h-16h***

***Mercredi 31 janvier 2024***

***Initiation CO à VTT UNSS***

***et entrainement***

***CO à pieds & CO à VTT***

*Contact : andrehermet@aol.com*

*06 87 32 22 99*

===========================================================================

**JUILLET / AOUT 2024**

**Prévision**

*Stage de perfectionnement technico tactique*

*CO à pieds & CO à VTT*

*France ou Etranger*

*Contact : andrehermet@aol.com*

*06 87 32 22 99*

**Attente de calendrier international 2024**

**Ouvert aux Orienteurs Licenciés**

**CO à Pieds et CO à VTT**

**Haut niveau**

**&**

**Orienteurs confirmés**

**de tout âges**