



## Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de Course d'Orientation



Lettre d'Info - Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de Course d'Orientation - Mai 2023

Après quelques mois d'absence la Lettre d'info est de retour....

### CFC 2024 LIGUE PACA



C'est en 2024, que la [Ligue Provence Alpes Côte d'Azur](#), aura en charge l'organisation du **Championnat de France des Clubs** ainsi que du **Championnat de France de Relais Sprint** sur les terrains Varois ...

### LES CLUBS EN LIGUE PACA



La [Ligue Provence Alpes Côte d'Azur](#) compte **4 Comités Départementaux** et pas moins de **17 clubs** affiliés à la [FFCO](#) en cette saison 2023...

Réjoignez un club proche de chez vous ! Il saura vous faire découvrir les plaisirs de la pratique de la Course d'Orientation...

### Les Comités-Les Clubs...

### FORMATION DES EXPERTS



Sur la fin de l'année 2022 et le début de l'année 2023, quelques stages se sont déroulés au sein de la Ligue, pour la formation de nos Experts...

### La Formation ...

### CALENDRIER DES COURSES

#### PRINTEMPS 2023



En ce début de printemps, n'hésitez pas à vous déplacer sur les courses proposées, tant au sein de la [LIGUE PACA](#) qu'au sein des : [LIGUE Occitanie](#) et [LAURA CO](#)...

A noter sur vos agendas:

- **Challenge PACA VTT/Pédestre-Caumont/Velleron (84)** 10 et 11/06/2023 - Organisées par l' [OPA Avignon](#) *Annonces de course* [ici](#)

- **P.A.O.T - Région Aixoise (13)**

Courses proposées par les membres de [JACA Aix en Provence](#) entre le 03/05 et le 31/05/2023

- **A.O.C - Région d'Avignon (84)**

Courses proposées par les membres de [l'OPA Avignon](#) entre le 07/06 et le 28/06/2023

- **CF 2023 - Figeac (46)**

Organisé par le [FINO](#) du 21/08 au 27/08/2023



### Calendrier National

### ACTUALITES

En ce mois de Mai 2023, la **Fédération Internationale de CO (IOF)** oeuvre en faveur du développement de la CO à travers le monde...

Le **WOD** permet au plus grand nombre de découvrir cette activité...

Quelques clubs au sein de la Ligue y participent:

- l'[ACA Aix Provence](#): [PAOT](#)
- l'[OPA Avignon](#)
- le [POLES](#)
- le [VSAO](#)



### NOUVELLES

"Passez à la GEC svp !"

Découvrez ce texte tout en légèreté écrit et proposé par [Cécile EYRIES](#) "sans H" de [l'ACA](#) ...



### à Lire ici ...

### SELECTION EQUIPES DE FRANCE

Les sélections en **Equipe de France Jeunes** viennent de tomber: ce ne sont pas moins de quatre jeunes Provençaux qui se retrouvent sélectionnés en **Equipe Nationale** !

### Pour en savoir plus ...



### STAGES EN REGION PACA

**Stage Jeune Ligue PACA :**

- **Forcalquier**: du 22/10 au 25/10/2022, plus de 20 Jeunes ont participé au Stage de Toussaint

- **Hauterives-Drôme**: [Drôme Village Tour](#) - du 14/01 au 15/01/2023



**Stage RDE- Bollène** : Le week-end du 25-26/03/2023, sous la houlette d'[Olivier ESTELA](#) (ACA) ce ne sont pas moins de 23 jeunes de la Ligue et quelques adultes qui ont participé au stage RDE préparé techniquement par [Matthieu PUECH](#) et [Eva JURENIKOVA](#)

### Stage Jeune Ligue-Toussaint

### STAGES LIGUES

#### PACA/BOURGOGNE

C'est sur les Cheires Auvergnates que s'est déroulé, du **15/04 au 19/04/2023**, le stage des Ligues PACA et Bourgogne, coordonné par [Laurent CHAMPIGNY](#), membre de [JACA Aix en Provence](#).

et animé par [Matthieu PUECH](#) et [Eva JURENIKOVA](#) ...



[Cliquer sur la photo pour accéder à l'album en ligne](#)

### Compte rendu ...

### PORTRAIT

Paul Visca est une personnalité emblématique du **Marseille Course d'Orientation (MARCO)**. Il nous raconte l'histoire et la vie de son club quarantenaire. Une des fiertés du club, reste la présence de 27 jeunes tous inscrits en compétition et de 37 féminines sur 86 licenciés en ce début d'année...

[Zoom](#) sur son histoire, ses membres et ses activités ...

### Zoom ...

### LE SAVIEZ VOUS ?

**Pensez vous connaître le Relief ?**

Quel coureur, lors d'une course, n'a t'il pas eu un moment de doute, à la lecture du **Relief** ! Suis-je en haut ? en bas ? Vais-je devoir monter ? Descendre ?

Après la lecture de cet article, les Courbes de Niveau, n'auront plus de secret pour vous !!!!



### Pour en savoir Plus...

A très bientôt pour de prochaines nouvelles de la Ligue Provence Alpes Côte d'Azur de Course d'Orientation ...



Ont participé à la rédaction de cette Newsletter: Pierre Delenne, Marion Monjauze, Martin SOGNO, Jérôme Vialard  
Mise en forme et publication: Jérôme Vialard

Pour vous désinscrire, cliquer [ici](#)