

# ECORGA TRAINING CAMP 2021

**ESPAGNE**

**Burgohondo**

**15 - 21 Février 2021**

**ou**

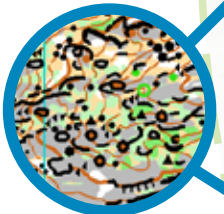
**19 - 26 Février 2021**



**Programme sur mesure**




**Un WE de compétition**



**Sport et tourisme**



**Un suivi technique spécialisé**



**Ambiance conviviale**

écOrga

Toutes les infos sur [www.ecorga.be/evenements](http://www.ecorga.be/evenements)  
En collaboration avec le Máximus Winter O-Camp

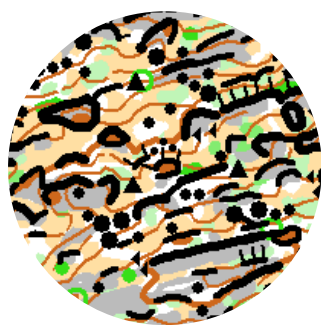
## PRÉSENTATION :

Ecorga organise son premier Camp d'entraînement hivernal !

En cette période de COVID et d'annulations à répétition, nombreux sont ceux et celles qui ont soif de course d'orientation.

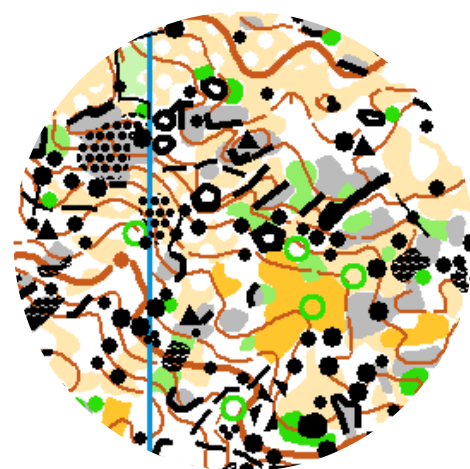
C'est pourquoi nous vous proposons un camp d'entraînement d'une semaine, ponctué d'un weekend de compétitions, dans la région d'Ávila en Espagne. Nous nous baserons, pour l'organisation de ce camp, sur la logistique technique mise en place par l'entreprise locale Maximus-training camps.

## TERRAIN :



La région d'Ávila offre des terrains merveilleux pour la pratique de l'orientation. Des cartes exigeantes techniquement et physiquement sur un sol mou et rapide, du plaisir à l'état pur pour les amoureux-ses de notre sport.

Outre les zones rocheuses en nombre, et un relief parfois piégeux, quelques belles zones de végétation, parfois denses, feront partie de votre copieux menu cinq étoiles. Une chose est certaine, personne ne sera en reste !



Notre équipe sera là pour vous épauler dans ces terrains particuliers. Gilles, Quentin et Thibaut se feront une joie de vous aider à bien lire les détails importants, à faire le tri dans une carte très fouillée et à donner le meilleur de vous-même lors de la compétition du Maximus-O-Meeting.



De plus, nous vous proposerons des analyses détaillées GPS, afin de mieux cibler vos forces et faiblesses. Cela permettra d'établir des techniques pour y remédier et ainsi vous améliorer rapidement !



## PROGRAMME :

Notre équipe vous propose un programme alléchant sur place, mélange de technicité, plaisir et découverte. Nous facilitons votre logement ainsi que vos contacts sur place et nous arrangeons pour que vos cartes et votre programme vous attendent au gîte.

Ce camp d'entraînement est centré sur une compétition internationale, le Maximus-O-Meeting (MOM), le weekend des 20 et 21 février. Vous pouvez choisir de faire votre séjour avec nous du lundi 15 au dimanche 21, en terminant par le MOM ou bien de le commencer le vendredi 19 par le MOM et le terminer le vendredi 26 février. Il est éventuellement possible de faire un programme décalé, à la demande.

Côté sportif, deux solutions s'offrent à vous.

- Formule touristique : 4 à 5 entraînements et 3 compétitions + 3 à 4 activités touristiques.
- Formule sportive : 7 à 8 entraînements et 3 compétitions + 1 à 2 activités touristiques.

Ces deux formules, détaillées ci-dessous, sont disponibles les deux semaines.

<i>Semaine 1</i>	<i>Formule touristique</i>	<i>Formule sportive</i>
<i>Lu 15/02</i>	Arrivée à Burgohondo et installation. Briefing, pot et souper d'accueil.	
<i>Ma 16/02</i>	AM : Entraînement : Prise de contact Analyse des points techniques à travailler durant la semaine. PM : Suggestions touristiques	AM : Entraînement : Prise de contact PM : Entraînement : Perfect Flow Soir : Repos ou CO nocturne
<i>Me 17/02</i>	AM : Entraînement multi-technique PM : Choix d'activité (lieux touristiques, balade à vélo, rando)	AM : Entraînement Intensif PM : Entraînement Spécifique long
<i>Je 18/02</i>	AM : Entraînement HIT chrono PM : Repos détente ou Entraînement spécifique Soir : Analyses de course GPS & chrono + soirée quizz	AM : Entraînement HIT chrono PM : Entraînement Spécifique Soir : Analyses de course GPS & chrono + soirée quizz
<i>Ve 19/02</i>	AM : Entraînement : perfect flow PM : Repos — Escape Game « into the wild »	
<i>Sa 20/02</i>	AM : Maximus O-Meeting Middle PM : Maximus O-Meeting Sprint Soir : débriefing compétitions	
<i>Di 21/02</i>	AM : Maximus O-Meeting Long PM : Retour Madrid et Belgique	

Semaine 2	Formule touristique	Formule sportive
Ve 19/02	Arrivée à Burgohondo et installation. Briefing, pot et souper d'accueil.	
Sa 20/02	AM : Maximus O-Meeting Middle PM : Maximus O-Meeting Sprint Soir : débriefing compétitions	
Di 21/02	AM : Maximus O-Meeting Long PM : Repos	
Lu 22/02	AM : Entraînement : Prise de contact Analyse des points techniques à travailler durant la semaine. PM : Suggestions touristiques	AM : Entraînement : Prise de contact PM : Entraînement : Perfect Flow Soir : Repos ou CO nocturne
Ma 23/02	AM : Entraînement multi-technique PM : Choix d'activité (lieux touristiques, balade à vélo, rando)	AM : Entraînement Intensif PM : Entraînement Spécifique long
Me 24/02	AM : Entraînement HIT chrono PM : Repos détente ou Entraînement spécifique Soir : Analyses de course GPS & chrono + soirée quizz	AM : Entraînement HIT chrono PM : Entraînement Spécifique Soir : Analyses de course GPS & chrono + soirée quizz
Je 25/02	AM : Entraînement : perfect flow PM : Repos — Escape Game « into the wild »	
Ve 26/02	AM : Retour Madrid et Belgique	

## COVID :

Les logements se feront en chambres bien distinctes, de 1 à 4 personnes. Les activités seront exclusivement extérieures et, pour les débriefings, nous respecterons les normes en vigueur. Ce beau séjour aura tout pour respecter scrupuleusement les règles sanitaires belges et espagnoles.

Nous partons du principe optimiste que ni la compétition ni l'accès à la pratique du sport ne seront prohibés. Tant que la situation sanitaire le permet, le camp sera maintenu.

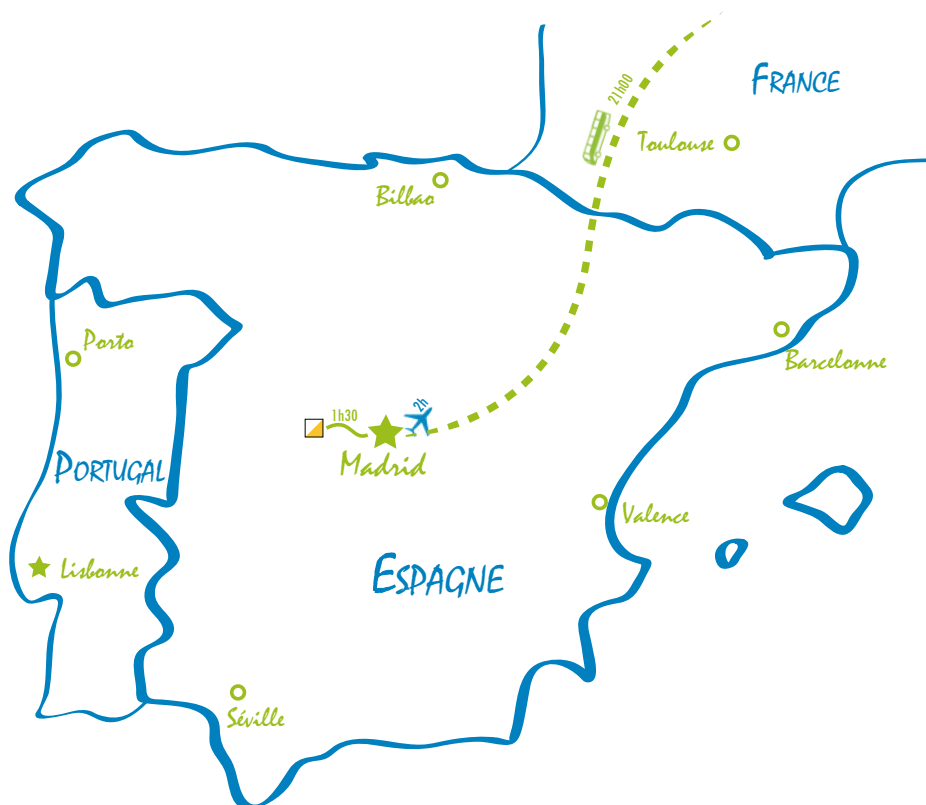
En cas d'annulation due aux mesures "covid", l'entièreté du séjour vous sera remboursé, sans exception. Si toutefois, vous désirez annuler après la clôture des réservations, malgré le maintien du camp, 25% du tarif vous sera alors remboursé.

## TRANSPORT :

Différentes solutions s'offrent à vous pour le transport. La plus rapide reste l'avion jusque Madrid et la location d'une voiture sur place. Nous pouvons vous aider à vous coordonner pour du covoiturage, afin de réduire les coûts et votre empreinte écologique.

Cependant, il existe d'autres alternatives telles que le bus et/ou le train. Le trajet en bus, bien que long, est la solution la plus économique. Enfin, plus onéreux mais encore plus éco-responsable, il est également possible de se rendre à Madrid en train.

Voici un petit aperçu de la localisation de Burgohondo et des déplacements pour y parvenir. Une fois sur place, les déplacements seront très limités, toutes les activités se trouvant dans un rayon de moins de 20km.



## TARIFS :

Le coût comprenant logement, pot et repas d'accueil, cartes, inscription au Maximus 0 Meeting et suivi technique s'élève à **425€** par personne (445€ pour la deuxième semaine). Le transport, les activités annexes et les repas sont à charge des participant-e-s. Pour les personnes avec des revenus plus faibles (sans justificatifs à donner), nous faisons une réduction de 100€ par personne.

**“ NOUS SOMMES IMPATIENTS DE VOUS RECEVOIR ! ”**

5

L'équipe ECORGA

