

COMME UN PRO, L'EXPÉRIENCE

by



Groupama • **FDJ**

ÉQUIPE CYCLISTE

autour des cols Pyrénéens

JOUR 1 ARRIVÉE EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI AVEC ACCUEIL PAR LE STAFF DU STAGE À L'HÔTEL DES INVITÉS

JOUR 2 SORTIE VÉLO SUR UN PARCOURS CONÇU PAR LE RÉFÉRENT

JOUR 3 SORTIE VÉLO SUR UN PARCOURS CONÇU PAR LE RÉFÉRENT

JOUR 4 SORTIE VÉLO SUR UN PARCOURS CONÇU PAR LE RÉFÉRENT

JOUR 5 FIN DU STAGE ET DÉBRIEFING

JOUR 1

ARRIVÉE EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI AVEC ACCUEIL PAR LE STAFF DU STAGE À L'HÔTEL DES INVITÉS

Arrivée en début d'après-midi pour votre installation à l'hôtel, une **chambre single** sera à votre disposition.

Coktail de bienvenue

Direction le **Domaine de Lacaye** qui sera le **QG du stage** à 10 minutes de l'hôtel

Préparation du matériel avec votre **mécanicien**. Il commencera par une **mise en position de votre vélo**
LAPIERRE Groupama-FDJ.

Présentation du programme de la semaine par un **ancien coureur cycliste Professionnel** qui sera votre référent pour la semaine.

Dîner sur place

Retour à l'hôtel pour les invités en caravelle de l'**Equipe cycliste Groupama-FDJ**

En fonction du parcours des organisateurs, les participants pourront voir passer l'étape du Tour de France

PROGRAMME DES JOURS 2,3,4

SORTIE VÉLO SUR UN PARCOURS CONÇU PAR LE RÉFÉRENT

Petit déjeuner à l'hôtel à l'hôtel pour les invités puis direction le **Domaine de Lacaye**

Sortie vélo, vous roulez sur un **parcours conçu par votre référent**.

Douche et déjeuner sur place au **Domaine de Lacaye**

Le début d'**après-midi** est destiné au **massage** de récupération ou à un **atelier mécanique** avec notre **mécanicien** pour une partie du groupe.

Echanges avec le staff sur la **préparation logistique** d'un stage en montagne. (visite des camions, bus, etc.)

Dîner sur place au **Domaine de Lacaye**

Retour à l'hôtel pour les invités en caravelle de l'**Equipe cycliste Groupama-FDJ**

Des échanges sur des thèmes définis seront proposés après le dîner (nutrition, entraînement, etc.)

JOUR 5

FIN DU STAGE ET DÉBRIEFING

Après le petit déjeuner, **debriefing du stage**

Fin du stage en fin de matinée

PROTOCOLE SANITAIRE

Test antigénique de moins de 24 heures

Mise à disposition de gel hydroalcoolique

Nous fournirons des masques à nos invités

Les véhicules seront désinfectés tous les soirs

L'ENSEMBLE DES PERSONNES DEVRONT RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES

