COMME UN PRO, L'EXPÉRIENCE

by

Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

Découverte du Gravel

DÉCOUVERTE DU GRAVEL

Ce stage Comme un Pro Découverte du Gravel se déroulera à Pau durant 5 jours*

*Possibilité de délocaliser à un autre endroit en fonction de vos besoins

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 (Pau) 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 Gravel.

Présentation du programme de la semaine par un ancien coureur cycliste Professionnel (Francis Mourey) 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

PROGRAMME DES JOURS 2,3,4

SORTIE VÉLO SUR UN PARCOURS CONÇU PAR FRANCIS MOUREY

Petit déjeuner au Domaine de Lacaye avec tout le staff

9h30, départ pour une sortie vélo et retour au Domaine de Lacaye en fonction de la durée de la sortie

Douche et déjeuner sur place au Domaine de Lacaye

Le début d'après-midi est destiné au massage de récupération avec un assistant sportif de l'Equipe cycliste Groupama-FDJ ou à un atelier mécanique avec notre mécanicien pour l'autre partie du groupe.

Des échanges sur des thèmes définis seront proposés en fin d'après-midi avant le dîner (nutrition, entraînement, etc.)

Dîner sur place au Domaine de Lacaye

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

JOUR 5

DÉBRIEFING ET FIN DU STAGE

Après le petit déjeuner, debriefing du stage

Remise de goodies

Fin du stage en fin de matinée

DATES DISPONIBLES

Du Lundi 25 au Vendredi 29 Avril 2022

Du Lundi 16 au Vendredi 20 Mai 2022

Du Lundi 06 au Vendredi 10 Juin 2022

Du Lundi 12 au Vendredi 16 Septembre 2022

Du Lundi 19 au Vendredi 16 Septembre 2022

Du Lundi 10 au Vendredi 14 Octobre 2022

Du Lundi 17 au Vendredi 21 Octobre 2022

DÉCOUVERTE DU GRAVEL

STAGE DÉDIÉ À DES PRATIQUANTS DE TOUT NIVEAU

- Stage de 5 jours
- Sorties vélos
- Ateliers récupération et mécanique
- Encadrement Pro
- Dîner avec le staff
- Formation
- Ravitaillement
- Cadeaux

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