SOYEZ ACTEUR DE VOTRE PERFORMANCE

by

Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

JOUR 1

RENDEZ-VOUS AU CENTRE DE PERFORMANCE

Présentation du Centre de Performance par un membre du staff de l'Equipe cycliste Groupama-FDJ

Visite du Centre de Performance et du service course de la Conti Groupama-FDJ.

Dîner avec un entraîneur de l'équipe.

Hébergement prévu près du Centre de Performance à Besançon.

Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

JOUR 2

ÉTUDES POSTURALES ET DEBRIEFING

Echanges et conseils avec les mécaniciens de la Conti Groupama-FDJ

Bike Fitting : étude de la position sur le vélo de A-Z (*chaussures,etc*...).

Évaluation des frictions sur le vélo du participant ou des roues plus particulièrement

Aérodynamisme et posture sur le vélo grâce au Ventilo de face avec un vélo de contre-la-montre

Finalisation de la position

Récupération grâce à la cryothérapie

Débriefing avec Frédéric GRAPPE

Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

PROTOCOLE SANITAIRE

Test antigénique de moins de 48 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

Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE