



COMME UN PRO, L'EXPÉRIENCE

DÉCOUVERTE DU GRAVEL



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.
- Cocktail de bienvenue
- Direction le **Domaine de Lacaye (Pau)** qui sera le **QG** du stage.
- 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 invites dans un véhicule de l'Equipe cycliste Groupama-FDJ

JOUR 2, 3 et 4

SORTIES 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 dans un véhicule de [l'Equipe cycliste Groupama-FDJ](#)

JOUR 5

DEBRIEFING ET FIN DU STAGE

- Après le petit déjeuner, [debriefing du stage](#)
- [Fin du stage](#) en fin de matinée
- Cadeaux souvenirs (bidons, casquettes podium, musettes, photos etc.)

Responsable Hospitalités et Événementiel

Fabrice VANOLI

hospitalite@equipegroupamafdj.fr