



# 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 invités 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 recuperation 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](mailto:hospitalite@equipegroupamafdj.fr)