



COMME UN PRO, L'EXPÉRIENCE

PRÉPARER LA SAISON

JOUR 1

ARRIVÉE ET INSTALLATION A L'HOTEL ET ACCUEIL DE MARC MADIOT

- Prise en charge à votre arrivée en début d'après-midi par un véhicule de l'équipe (aéroport, gare) qui vous conduira jusqu'à l'hôtel où une chambre single sera à votre disposition.
- Préparation du matériel avec votre [mécanicien](#). Il commencera par le contrôle de votre [position sur le vélo](#).
- Présentation du [programme](#) de la semaine par un ancien coureur cycliste Professionnel qui sera votre référent pour la semaine.
- 19h, [Coktail de bienvenue avec Marc MADIOT](#).
- 20h, [Dîner](#).

JOUR 2

SORTIE VÉLO ET EXERCICES SPÉCIFIQUES

- Départ 9h à vélo de l'hôtel, vous roulez sur un parcours conçu par votre référent.
- Déjeuner à l'hôtel à 12h30
- Le début d'après-midi est destiné à la visite des installations logistiques vouées à la préparation de la saison prochaine pour une partie du groupe.
- Une autre partie du groupe sera au massage de récupération ou à un atelier mécanique avec votre mécanicien.
- 18h, Conférence de presse des participants avec le staff de l'Équipe cycliste Groupama-FDJ, 1 coureur Pro, le Médecin de l'équipe, 1 Directeur sportif et Marc MADIOT suivi de la présentation des coureurs de l'équipe.
- 19h, Briefing du lendemain.
- 20h, Dîner et table ronde sur un thème défini.

JOUR 3

SORTIE VÉLO EN GROUPE AVEC DÉPART DE L'HOTEL EN COMPAGNIE DES COURREURS

- Départ 9h à vélo de l'hôtel.
- Déjeuner à l'hôtel à 12h30.
- Le début d'après-midi est destiné à la visite des installations logistiques vouées à la préparation de la saison prochaine pour une partie du groupe.
- Une autre partie du groupe sera au massage de récupération ou à un atelier mécanique avec votre mécanicien.
- 19h, Briefing du lendemain.
- 20h, Dîner et table ronde sur un thème défini.

JOUR 4

SORTIE VÉLO POUR REJOINDRE L'EQUIPE SUR UN LIEU OÙ LES COUREURS FONT DU SPÉCIFIQUE

- Départ 9h à vélo de l'hôtel.
- Déjeuner à l'hôtel à 13h.
- Le début d'après-midi est destiné à la visite des installations logistiques vouées à la préparation de la saison prochaine pour une partie du groupe.
- Une autre partie du groupe sera au massage de récupération ou à un atelier mécanique avec votre mécanicien.
- 19h, Débriefing de la journée.
- 20h, Dîner et table ronde sur un thème défini.

JOUR 5

DEBRIEFING DU STAGE

- **Petit-déjeuner** à l'hôtel à 8h.
- 9h, débriefing du stage
- **11h, FIN DU STAGE**
- Cadeaux souvenirs (bidons, casquettes podium, musettes, photos etc.)



Responsable Hospitalités et Événementiel

Fabrice VANOLI

hospitalite@equipegroupamafdj.fr