



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 COUREURS

- 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