

COMME UN PRO, L'EXPÉRIENCE

by



Groupama • **FDJ**
ÉQUIPE CYCLISTE

Préparer la saison

JOUR 1 ARRIVÉE ET INSTALLATION A L'HOTEL ET ACCUEIL DE MARC MADIOT

JOUR 2 SORTIE VÉLO ET EXERCICES SPECIFIQUES

JOUR 3 SORTIE VÉLO EN GROUPE AVEC DÉPART DE L'HOTEL EN COMPAGNIE DES COUREURS

JOUR 4 SORTIE VÉLO POUR REJOINDRE L'EQUIPE SUR UN LIEU OÙ LES COUREURS FONT DU SPÉCIFIQUE

JOUR 5 DEBRIEFING DU STAGE

JOUR 1

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

Arrivée en début d'après-midi pour votre installation à l'hôtel, une **chambre single** sera à votre disposition.

Préparation du matériel avec votre **mécanicien**. Il commencera par une **mise en position de votre vélo** LAPIERRE Groupama-FDJ.

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 notre mécanicien.

18h, **Conférence de presse** des participants avec le staff de l'**Equipe cycliste Groupama-FDJ**, 1 coureur Pro, le Dr Jacky MAILLOT, 1 Directeur sportif et Marc MADIOT suivi de la **présentation des coureurs de l'Equipe**

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 notre 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 notre 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

PRÉCAUTIONS SANITAIRES

Test antigénique de moins de 3 jours

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

