



## DÉFIEZ LE GÉANT DE PROVENCE !

### STAGE D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE



**Lieu :**

**Montbrun les bains**  
(+ Montélimar en option)



**Date :**

**21 > 26 mars 2022**  
(+ 27 mars en option)



**Durée :**

**6 jours / 5 nuits**  
(+ 1 en option)



Vous rêvez de soleil depuis des mois ? Au lendemain de l'équinoxe de printemps, venez arpenter les splendides routes des Baronnies, du Vaucluse et défiez le Mont Ventoux ! Cycloportifs, cyclistes de compétition ou tout simplement pratiquants avides de défis, vous serez les bienvenus à Montbrun les Bains pour préparer votre saison et parfaire votre hiver. Nos entraîneurs diplômés d'État, l'un ancien coureur pro : **Pierre Idjouadiene**, l'autre de niveau régional : **Frédéric Bantquin** vous partageront leurs astuces pour devenir meilleurs à chaque coup de pédale.



Au programme, entraînements individualisés et spécifiques, test FTP, grimpe chronométrée du Ventoux, analyse de vos résultats et optimisation de votre performance. Le Mont Ventoux n'aura plus aucun secret pour vous, et vous pourrez vous tester sur ses trois versants mythiques. Vous bénéficierez chaque jour de conférences sur l'entraînement, la nutrition, la gestion de vos efforts en course, mais également d'ateliers mécaniques au quotidien avec notre mécanicien diplômé. Nous n'oublierons pas de vous concocter un programme extra sportif de qualité, mettant en lumière les magies du terroir local.

*OPTION : Vous aurez hâte d'accrocher votre premier dossard de 2022, à l'occasion de la CORIMA, épreuve partenaire sur laquelle vous pourrez mettre en pratique tous nos conseils !*

**Niveau physique requis : 3/5**

(cycliste averti pouvant rouler 100km avec 1500m de D+)

**Niveau technique requis : 2 à 3/5**

(être capable de faire une descente de grand col par temps humide et rouler en groupe)



# PERFORMANCE

## Programme prévisionnel :

Lundi 21 mars	Mardi 22 mars	Mercredi 23 mars	Jeudi 24 mars	Vendredi 25 mars	Samedi 26 mars	Dimanche 27 mars
Début du stage 14h	<b>Endurance de base</b> Travail collectif de relais / technique de descente Groupe 1 : 3h30 Groupe 2 : 2h30	<b>Force ss-maximale</b> Le Mont Ventoux par Saut Travail de force sous maximale Groupe 1 : 3h30+ (rallonge possible) Groupe 2 : 3h	<b>Test FTP</b> Le Mont Ventoux par Bédoin (montée chronométrée) Gorges de la Nesque Groupe 1 : 5h+ Groupe 2 : 4h30	<b>PMA type déblocage ou Récupération</b> Groupe 1 : 2h30 avec exercices Groupe 2 : 2h récup	Hors option : Fin du stage à 10h  Option course : Convoi vers Montélimar en véhicules	 <b>LA CORIMA CYCLO</b>
Montage & réglage des vélos <b>Décontraction</b> 2 groupe : 1h30 à 2h	SPA ou visites culturelles encadrées	Libre / promenade culturelle / Q&A avec le staff	<b>Cours de mécanique</b> : comment changer des plaquettes de frein et purger	Au choix : libre / Via Ferrata / spéléo / SPA	Décontraction Groupe course : 1h30	Fin du stage après la course
Briefing du stage Q&A	« Vélosophie » Votre vision du vélo	<b>Soirée conférence :</b> Les filières énergétiques	<b>Soirée conférence :</b> analyse FTP // comment améliorer son temps ?	<b>DEGUSTATION VIN Soirée conférence :</b> La nutrition avant et pendant une compétition	<b>Briefing de la course</b> et du parcours	

**Hébergement :** Centre Léo Lagrange de Montbrun les Bains, chambre individuelle, salle de bain à partager à deux

**Restauration :** ½ pension + pique-nique le midi + collation à l'arrivée // inclus dans le prix total (sauf boissons)

**Option :** La CORIMA, épreuve cyclosportive de masse le dimanche 27 mars. Possibilité de réserver votre dossard, votre nuitée à Montélimar en pension complète, et les conseils de nos entraîneurs et directeurs sportifs pour réussir cette épreuve + Nuit en hôtel 2 ou 3\* en pension complète + Briefing samedi soir + La course avec vos coach !

**Prix public :**  
**989 € TTC**

### Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Hébergement en gîtes classés 3\*, demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie (ravitaillement individuel à votre charge)
- Révision mécanique et lavage du vélo chaque jour par un mécanicien professionnel
- Machines à laver quotidienne ou semi-quotidienne
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme professionnel et fédéral
- Conseils mécaniques
- Activités annexes
- Conseils logistiques et suivi de votre commande en amont du stage
- L'analyse de votre niveau sportif et conseil de préparation physique en amont
- L'assurance annulation en cas de force majeure, de situation sanitaire

### Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Montbrun les Bains (conseils logistiques et navettes possibles)
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur sur Montbrun les Bains ou Vaison la Romaine)
- En OPTION : votre dossard et micro-séjour pour la CORIMA, célèbre épreuve cyclosportive qui lieu le dimanche 27 mars à Montélimar
- L'assurance multirisque et annulation

**LE + :** En participant à ce stage, vous vous donnez une chance d'être tiré au sort parmi tous les participants de nos stages et séjours FFC 2022 pour gagner une entrée sur le dernier opus de notre catalogue : à la découverte de l'île de la Réunion début novembre !

