

Stage st Lary soulan (65)

Du 15 au 21 juin 2019



Spécial préparation étape
du tour 2019
Vélo Expérience



Présentation :

Qui sommes nous ?

Vélo Expérience est une agence de voyage à vélo, immatriculée au registre du tourisme.

Depuis 2015, nous proposons des stages et des séjours dans la plupart des massifs en France, nous faisons également des stages de préparation de début de saison en Espagne et un séjour dans les Dolomites.

Notre rôle, vous encadrer tout au long des stages. Nous gérons tout, réservation des hébergements, repas, soucis mécaniques, logistique, etc... Pour vous, il ne reste plus qu'à pédaler.



Pourquoi ce stage ?

A un mois de l'étape du Tour, il est encore temps de se préparer en milieu montagneux. Affiner sa préparation, peaufiner son endurance, améliorer son coup de pédale en montagne, supporter les efforts des longues ascensions, ce stage vous permettra de perfectionner tous ces points.

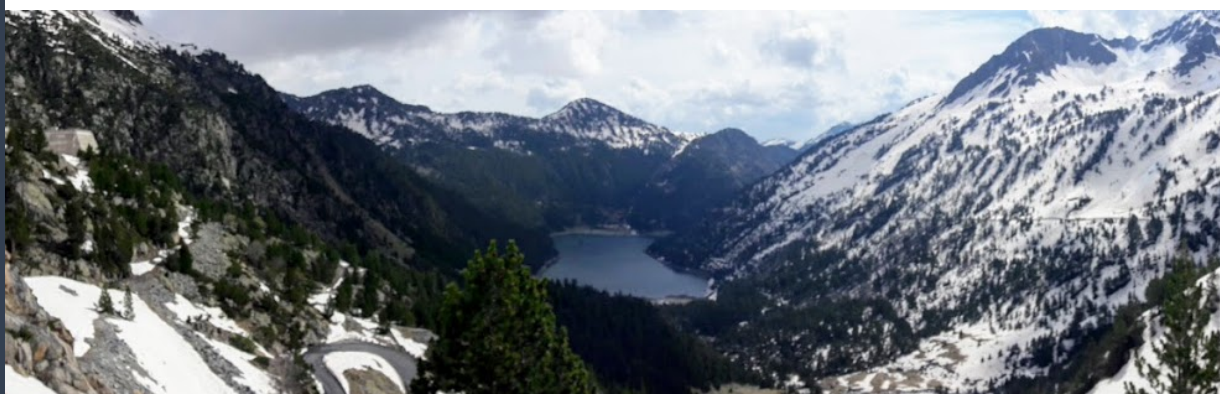
Encadré par un moniteur pour vous donner des conseils, des astuces ou tout simplement vous guider.

Ce stage vous permettra d'ôter vos doutes, ou encore de voir le chemin qu'il vous reste à parcourir

Pour qui ?

Ce stage convient à toutes personnes voulant se perfectionner en montagne, pour une échéance cet été, ou juste pour le plaisir.

Bien situé, St Lary permet aux personnes ne pédalant pas de pouvoir accompagner *leur conjoint*.



- Cumuler les kilomètres en montagne permet une préparation plus minutieuse, plus complète que sur un seul jour.
- Pour les personnes ne pouvant se préparer régulièrement en montagne, le stage est la solution idéale.
- Placé en juin, ce stage vous permettra de partir confiant pour l'été.
- Encadré par un moniteur, vous pourrez découvrir des routes, pour mélanger plaisir et préparation.
- Lors de cette semaine, nous prévoyons 2 journées dont les distances et dénivelés sont similaires à l'Etape du Tour. Sur ces 2 journées, une voiture suiveuse sera mise en place pour l'assistance, pour les ravitaillements et les coups de mou (car cela reste une préparation et qu'il est toujours mieux d'avoir un coup de mou lors de la préparation que lors du jour J).
- Si le nombre de participants le permet, nous ferons 2 groupes.

L'hébergement :

L'hébergement est situé non loin du centre-ville. Vous serez hébergé en appartement. 2 personnes par chambre (sauf en chambre simple) et 2 chambres par appartement.

Le **petit déjeuner** aura lieu dans l'appartement des encadrants, tout sera prévu pour que vous ne manquiez de rien, pain, confitures, cake, viennoiserie, jus d'orange, café, chocolat, muesli, yaourts,...

Le **repas du midi** sera pris soit durant la sortie (lors des 2 étapes les plus longues, à l'hébergement ou en extérieur (si la météo le permet).

Les **repas du soir** seront pris dans un restaurant.

Les **conjointes** sont les bienvenus, l'hébergement possède une piscine extérieure (compris dans le tarif), un sauna (payant). Un tarif spécial est appliqué.

Un **parking intérieur** est disponible sur place (en supplément), des places sont également disponibles devant la résidence ou non loin.



La sécurité :

Nous mettrons un point important sur la sécurité et le comportement à tenir dans un groupe.

- Le port du casque est obligatoire.
- Nous devons être 2 de front maximum et se rabattre si nous gênons le dépassement.
- Nous roulons à droite, aussi bien en montée qu'en descente.
- Respect des signalisations.
- Si une personne ne respecte pas les règles précédentes, met en danger le groupe ou lui-même, il peut être exclu du stage.
- Il est conseillé de ne pas caresser les animaux en liberté et également de prendre de la distance avec les animaux en estive dans les cols.
- Pour être respecté par les autres usagers de la route, il faut également les respecter, nous comptons sur vous.



Déroulement du stage :

Le stage débute le **samedi 15 juin à 14h00**, et se terminera le vendredi 21 à 14h00.

Cependant nous proposons pour les personnes venant de loin de profiter d'une nuit supplémentaire.

Le stage se compose en 2 parties. Nous vous proposons de faire l'intégralité ou de ne faire qu'une partie. Un jour de repos est prévu entre les 2 parties, pour les personnes les plus aguerries, nous pourrions vous proposer une sortie pour découvrir un peu plus la région.

le programme	info		kms	Difficulté		voiture suiveuse
1er jour :	récupération clé 14 h15	départ à 15h	45	mise en jambe	★★	NON
2ème jour :	journée entière	parcours similaire EDT	135	4000m D+	★★★★★	OUI
3ème jour :	départ sortie prépa 11h00		60	2000m D+	★★★	NON
4ème jour :	Récup	Balnéo - sensoria - autres		Repos		
5ème jour :	petite sortie	départ à 10h	50	1500m D+	★★	NON
6ème jour :	journée entière	parcours similaire EDT 2	130	4000m D+	★★★★★	OUI
7ème jour :	petite sortie 2 cols	départ à 10h	70	1500m D+	★★★	NON

Attention les kilométrages indiqués sont à titre indicatif et peuvent varier en fonction des conditions aléatoires.

Les cols :

Aspin, Hourquette d'ancizan, Tourmalet, Azet, Port de Balès, Peyresourde, Pla d'adet, Col de Portet, et bien d'autres à découvrir avec nous.

Les parcours :

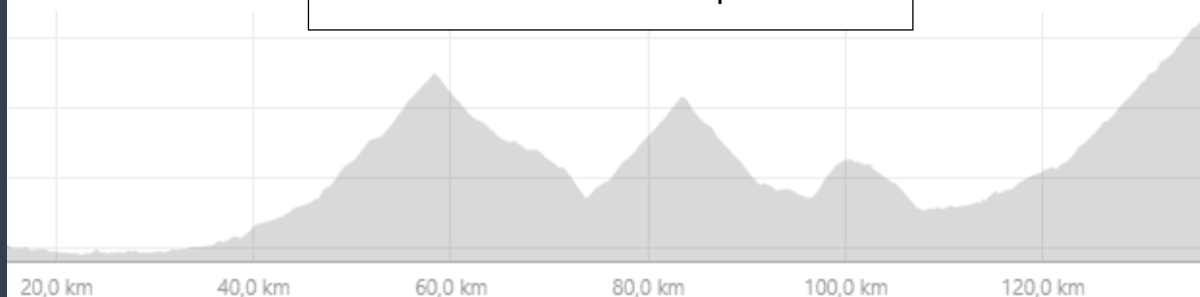
Nos parcours sont créés pour que vous puissiez découvrir un maximum d'ascensions, les ascensions sont très variées. Sur la totalité du parcours, un moniteur ou 2 suivant le nombre de participants, vous accompagneront sur l'ensemble du parcours.

Les **parcours 1 et 4** sont faits pour tourner les jambes en vue des étapes du lendemain. Pour les personnes plus à l'aise, nous pourrions prolonger les distances.

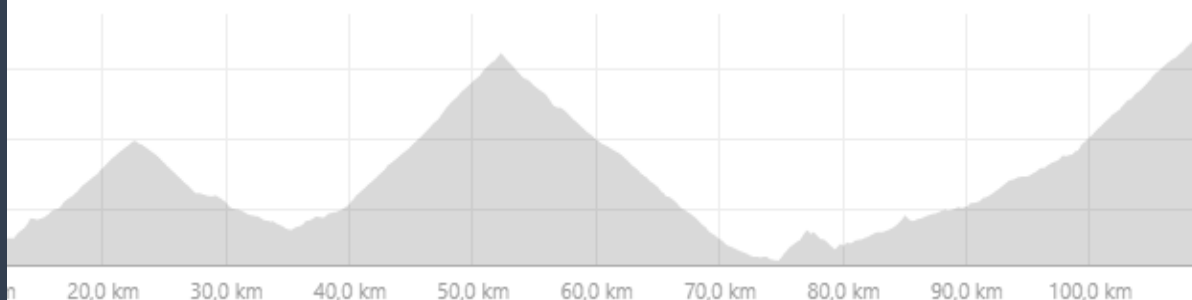
Les **parcours 2 et 5** sont à l'image de l'étape du tour de Juillet (Albertville – Val Thorens). Vous aurez l'occasion d'affronter 2 cols (ou 3 petits), avant d'escalader une longue ascension. Une voiture suiveuse nous accompagnera.

Les **parcours 3 et 6** seront là pour continuer à travailler vos aptitudes en montagne, il y aura parmi ces parcours, la montée du col de Portet (final de l'étape remportée par N. Quintana en 2018).

Profil de notre étape 2



Profil de notre étape 5



Le tarif :

Chambre double stagiaire	699 €
(en appartement 2 chambres, 2 pers.), 6 nuits demi-pension + collation midi	Compris
encadrement + transport retour étape 5	Compris
Barres céréales, boissons, etc pour les étapes	Compris
Draps + serviette	Compris
½ semaine 4 jours – 3 nuits	420 €
encadrement seul + collation étape 2 et 5	305 €
encadrement seul ½ semaine + collation ét. 2 ou 5	190 €

Options :

Transport depuis Agen	20 €
7 ^{ème} nuit	15 €
chambre simple	120 €
Conjoint (même chambre stagiaire)	295 €
demi-pension comprise (semaine)	
parking voiture (la semaine)	29 €
Draps supplémentaires durant la sem.	8 €



Affaires à ne pas oublier :

Grand sac de sport **ou** Valise (fermé):

Vêtement :

Casque (obligatoire), lunettes de soleil

3 Cuissards courts, 1 long

Chaussettes, couvre-chaussures*

Jambières, manchettes

Gant hiver (long), gant été court

3 maillots + 1 veste manche longue ou thermique

Maillot de dessous technique, coupe-vent, kway.

Sous vêtement, survêtement, short, baskets

1 serviette

gel douche/ shampooing

crème solaire

maillot de bain

affaire de contention (si vous avez)

+ 1 petit sac à dos : (il vous accompagnera sur les étapes 2 et 5)

Qui pourra contenir votre équipement pour une étape :

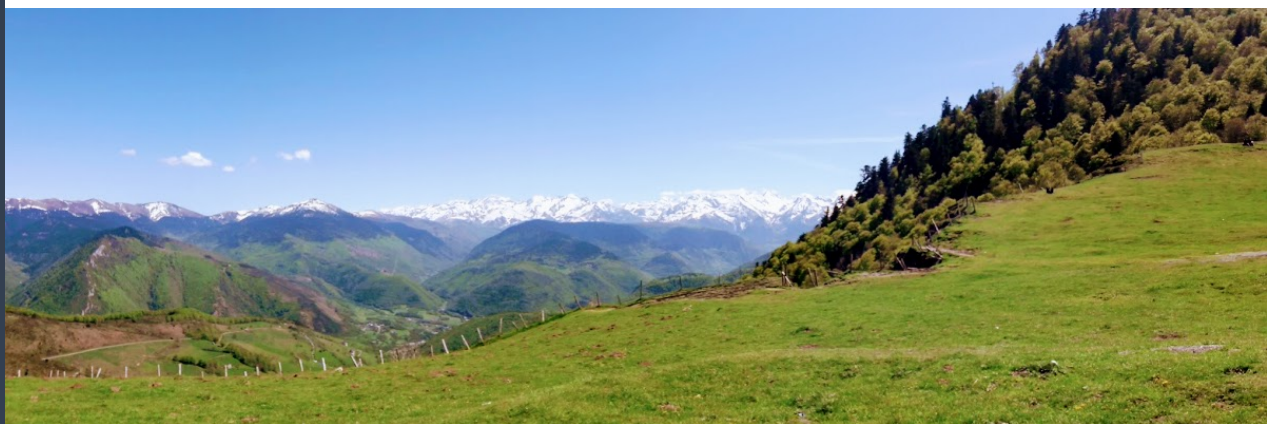
-Chaussures, chaussettes, cuissard, maillot, gant, lunettes, petite serviette, casque, 1 chambre à air.

Matériel : 1 patte de dérailleur spécifique à votre vélo est fortement conseillée.

Vélo + 2 Bidons, boisson spéciale et diététique particulière si vous en avez, (sinon il y aura du sirop, des bananes, pâtes de fruit, barres céréales)

Équipement spécifique à votre vélo (chargeur de batterie pour vitesse électrique, patte de dérailleur, etc....)

1 téléphone portable*.



Vélo Expérience

Tél : 06.50.71.28.90

Mail : veloexperience47@gmail.com

www.velo-experience.com

