



Préparez la Transju cyclo ! Stage d'optimisation de la performance



Lieu :
Champagnole
(Jura)



Date :
22 > 26 août 2022



Durée :
5 jours / 4 nuits

Partez à la découverte du Jura et préparez la 1^{ère} Transju'cyclo grâce au "PACKAGE RACE" ! Alors, prêts?
VOTRE DOSSARD OFFERT POUR LA TRANSJU CYCLO !

Vivez l'expérience d'un stage de préparation vélo ! En partenariat avec la Trans'organisation et Bikefest, la FFC vous offre l'opportunité de préparer la cyclosportive de la meilleure des façons possibles. Trois semaines avant la course, nos entraîneurs vous feront découvrir les routes vallonnées du Jura et vous donneront de précieux conseils. Pendant une semaine, vous serez encadrés par :

Yannick RANNOU, membre fondateur de Bikefest et adepte des ultras longues distances,



Rémi MOUGENOT, entraîneur du Pôle Espoir de Besançon.



Ils vous feront partager leurs connaissances sur l'entraînement, la nutrition, et vous proposeront le plan le mieux adapté à votre niveau pour être prêt le Jour-J le 18 septembre ! Le programme de la semaine sera **100% adapté à votre niveau !**



Programme prévisionnel :

Lundi 22 août	Mardi 23 août	Mercredi 24 août	Jeudi 25 août	Vendredi 26 août
Début du stage : 10h Montage & réglages des vélos / Sortie 1h30 / évaluation du niveau	Endurance de base + Travail collectif de relais et technique de descente Groupe 1 : 4h30 et env. 120km Groupe 2 : 4h et env. 95km	Journée intensité PMA type déblocage Groupe 1 & 2 : 60km avec exercices	Sortie longue et reconnaissance du parcours de la transju cyclo 155 km	Séance type contre-la-montre ou séance surprise en fonction des besoins
Briefing du stage, présentation des objectifs et répartition des 2 groupes Sortie vélo de 2h	Récupération active à vélo ou visite culturelle Séance d'étirements	Récupération active à vélo ou promenade Séance d'étirements	Promenade ou visite Possibilité de massage à l'espace détente de l'hôtel (en supplément) Séance d'étirements	Remise des conseils personnalisés d'entraînement
Vélosophie / Votre vision du vélo	Soirée mécanique	Soirée conférence : La nutrition avant et pendant une compétition	Soirée conférence : optimisation de la performance, comment s'entraîner au quotidien	Fin du stage à 14h (après le repas)

Niveau physique requis : 2 à 3/5
(cycliste pouvant rouler 100km
avec 1000m de D+)

Niveau technique requis : 2 à 3/5
(être capable de rouler en groupe)

Activités accessoires : spa / Visites culturelles et gastronomiques dans l'après-midi / Renforcement musculaire et étirements / Soirées à thèmes et conférence / cours de mécanique

Hébergement : Hôtel ***Le Bois Dormant à Champagnole avec piscine et espace détente. Vous serez hébergé en chambre twin et vous partagerez votre chambre avec un autre stagiaire. Possibilité de chambre single en supplément. Accompagnant non cycliste bienvenu.

Restauration : en pension complète // inclus dans le prix total (sauf boissons)

Compris :

- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance mécanique
- Hébergement en hôtel classés 3*, pension complète adaptée aux sportifs
- Restauration en pension complète (ravitailement individuel à votre charge)
- Soirées à thèmes, conférences sur l'entraînement, la nutrition et le cyclisme
- 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 suite au stage
- Dossard pour une des épreuves transju'cyclo (à demander dès l'inscription)
- 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 Champagnole (conseils logistiques et navettes possibles)
- Le choix des options payantes (ex : massage)
- Les boissons
- Ravitailement personnel sur le vélo (barre de céréales et boisson énergétique)
- La licence FFC

Prix public : 905 €



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N
CONNECT

<https://sportsnconnect.com/>

