



stage vélo Lozère

6 JOURS COMME UN PRO AVEC SÉBASTIEN CHAVANEL

DU 8 AU 14 SEPTEMBRE 2024 ...
Vivez l'expérience d'une semaine en immersion.
Profitez du cadre magnifique de la Lozère pour
faire progresser votre pratique !

6 jours durant lesquels vous roulez sur les routes escarpées de Lozère. Vous bénéficierez d'un encadrement professionnel, vous serez ravitaillé par la marque ATLET, vous testerez les vélos de la marque française SINEO, vous récupérerez grâce à une alimentation adaptée et de nombreux conseils.

JOUR 1 DIMANCHE 8 SEPTEMBRE : **ACCUEIL**

Arrivée à l'hébergement - Pot d'accueil - Présentation de la semaine

JOUR 2 LUNDI 9 SEPTEMBRE : **MISE EN ROUTE 3H**

Première sortie de 3h vallonnée avec la montée de Planchamps
63 km / 1200 D+
Soirée à thème : L'entraînement où comment progresser

JOUR 3 MARDI 10 SEPTEMBRE

Belle sortie d'environ 4h sur les routes de la forêt de Mercoire
80 kms / 1400 D+
Soirée à thème : La nutrition, ma santé , ma performance

JOUR 4 MERCREDI 11 SEPTEMBRE

Belle sortie d'environ 5h en direction du Mont Lozère :
130 kms / 2600 D+
Après-midi détente
Soirée à thème : Relaxation et étirements

JOUR 5 JEUDI 12 SEPTEMBRE : **RECUPERATION ACTIVE**

Sortie de 3h de récupération active.. option test vélo gravel sur les chemins en direction de Ferreyrolles (dégustation de bières)

JOUR 6 VENDREDI 13 SEPTEMBRE : **ASSIMILATION SEMAINE**

Belle sortie d'environ 4h avec le col de Chap del bosc
87 kms / 2000 D+
Soirée à thème : Echanges questions réponses

JOUR 7 SAMEDI 14 SEPTEMBRE

Dernière petite sortie de 2h en fonction des trajets retours



HÉBERGEMENT & TARIFS

HÉBERGEMENT

LA BUTINERIE À PRÉVENCHÈRE (48)

Situé à 900 m d'altitude, le gîte est idéalement situé, à l'écart du trafic routier. Les nuits y sont fraîches et les journées ensoleillées.



TARIFS

1290 euros / PERSONNE

Le prix/séjour comprend :

- hébergement
- accompagnement et conférences de Sébastien et Sophie Chavanel
- pension complète du 8 au 14 septembre après le déjeuner
- sorties d'entraînement accompagnées avec moniteur DE
- ravitaillement pendant les sorties : produits de nutrition sportive ATLET et ravitaillement maison
- test Vélo S1NEO
- taxes de séjour
- frais de dossier

Le prix/séjour ne comprend pas :

- les frais personnels
- les trajets menant au lieu de stage

LES OPTIONS À LA DEMANDE*

En amont du stage :

- **LOCATION DE VÉLO** : voyagez léger et retrouvez sur place un vélo <https://bike-experience-21.lokki.rent/?universe=61ae543b04f59b007562df9f>
- **PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN VUE DU STAGE** : arrivez en grande condition physique pour profiter au maximum du stage grâce à un programme personnalisé de 1 mois.

Pendant et après le stage :

- **MASSAGE** : comme un pro optimisez la récupération grâce à un vrai massage sportif

- **CONSEILS POSITION** : optimisez votre performance et votre confort grâce à des conseils professionnels
- **CONSULTATION NUTRITHÉRAPIE** : Faites un point individuel sur vos habitudes alimentaires et apprenez comment prendre soin de vous simplement
- **COACHING ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL** : allez plus loin vers la performance en optimisant vos sorties grâce aux conseils individualisés et un vrai suivi hebdomadaire

* nous consulter pour les tarifs des options

CONDITIONS PARTICULIÈRES

- la bonne tenue du stage sera garantie avec un minimum de 6 clients et un maximum de 12.
- il est nécessaire pour s'inscrire et participer à ce stage d'avoir le niveau physique suffisant et correspondant aux sorties prévues



SINEO
VÉLOS FRANÇAIS INSPIRÉS
DEPUIS 2009

SINEO CYCLES - VÉLOS PERSONALISABLES

SINEO Née en 2009 dans la Région Pays de la Loire, S1neo Cycles a pour vision de changer les habitudes du consommateur passionné de la petite reine en proposant un concept global. Proposer un vélo haut de gamme personnalisé, le choix de tous les composants, le service, le prix direct usine avec un accompagnement 360°. Une expérience produit et client exceptionnelle. Une équipe de passionnés et un réseau REP'R pour le bon suivi du client. Les vélos sont 100% personnalisables via le configurateur MyS1neo (précurseur en la matière dès 2009).

Actuellement, la marque se développe en France comme à l'étranger ou les produits sont présents dans 35 pays et porté par une deuxième structure au Japon (Kurashiki). Du cyclo-sportif du dimanche au médaillé paralympique, en passant par d'anciennes gloires du cyclisme, S1neo offre une belle alternative aux grandes marques de séries.



ATLET NUTRITION : une marque conçue et élaborée PAR des sportifs passionnés POUR des sportifs, en partenariat avec des experts : nutritionniste sportif, ingénieur qualité, coaches, professionnel du médical...

NOTRE MISSION : proposer une alimentation complémentaire saine pour permettre aux sportifs de ne se préoccuper que de leur performance et de leur santé !

Retrouvez nos valeurs, notre histoire, notre philosophie sur :

<https://training-pic.com>



Contact :

Sébastien Chavanel / 06 09 81 33 22

