

# PACKAGE RACE



## ALPES : LA TRILOGIE DE MAURIENNE

STAGE ET COURSES, UNE SEMAINE DANS LA PEAU D'UN CHAMPION



**Lieu :**  
Alpes, Maurienne,  
France



**Date :**  
21 > 26 juin 2022



**Durée :**  
6 jours / 5 nuits

La Fédération Française de cyclisme et la Trilogie de Maurienne vous invitent à plonger en immersion au cœur d'un collectif ! Abordez cette épreuve et ses trois journées de courses dans la peau d'un champion, avec reconnaissances, conseils de préparation physique, mentale, approche technico-tactique. Surtout, découvrez l'émulation de l'esprit d'équipe, le briefing et l'approche de la course telle qu'elle pourrait l'être chez les pros sur une étape du Tour France. L'unique occasion de découvrir les Alpes françaises et la Maurienne avec un dossard pour vous motiver à vous dépasser dans des paysages à couper le souffle ! Seul ou à plusieurs, vous serez encadrés par un staff digne de l'équipe de France.

**Au programme :** Initiation au travail spécifique en montagne, conférences, et visites cultures du patrimoine de Maurienne. Le tout dans un gîte tout confort avec notre Chef cuisinier Grégory dans des conditions professionnelles : Directeur sportif, mécanicien, coach... Attention : nombre de dossards limité !

**EN + : VOTRE DOSSARD ET L'ASSISTANCE POUR LES 3 JOURNÉES DE LA TRILOGIE DE MAURIENNE !**



**Niveau physique requis : 2 à 3/5**

(cycliste averti-e pouvant rouler 80km et 1500m D+)

**Niveau technique requis : 2 à 3/5**

(être capable d'effectuer une descente de col sous la pluie)



# PACKAGE RACE



## Programme prévisionnel (2 groupes de niveau à chaque sortie) :

Mardi 21 juin	Mercredi 22 juin	Judi 23 juin	Vendredi 24 juin	Samedi 25 juin	Dimanche 26 juin
<b>14h pot d'accueil</b> Saint Michel de Maurienne	<b>A LA CONQUÊTE DU GALIBIER</b>  Cadence/puissance au seuil à haute altitude 72km et 2400mD+  <i>Pause Croc'Maurienne à Valloire</i>	<b>SUR LES HAUTEURS D'AUSOIS</b>  Travail de relais dans la Vallée 78km et 1650mD+  <i>Pique-nique au bord du Lac Du Plan d'Aval à 2000m d'altitude</i>	<b>LA MADELEINE CHRONO</b> 70km et 2350mD+	<b>LE GALIBIER CHRONO</b> 105km et 2600mD+	Au choix :  <b>L'ARVAN VILLARD</b> 130km et 4450mD+  <b>L'ARVAN</b> 105km et 3650mD+  <b>LE MOLLARD</b> 65km et 2400mD+
<b>1h30 à 2h vélo décontraction</b>  Apéro Maurienne briefing du stage	<b>Apéro à Valloire et visite de la Brasserie du Galibier</b>	<b>Visite du musée Opinel à St-Jean de Maurienne</b>  Récupération des dossiers au village départ	Conseils de récupération  <b>Balade culturelle</b> Atelier cuisine avec Grégory	Conseils de récupération  <b>Séance de stretching et de récupération active au grand air</b>	<b>Fin du séjour après la course</b>
<b>Soirée Conférence :</b> L'approche technico-tactique et la gestion de l'effort en course de montagne	<b>Soirée conférence :</b> Comment planifier sa saison et comment préparer des objectifs ?	<b>Soirée conférence + briefing :</b> La nutrition en cyclisme, avant et pendant la course	<b>Briefing de la course du lendemain, analyse du parcours et mise en condition mentale</b>	<b>Briefing de la course du lendemain, analyse du parcours et mise en condition mentale</b>	



**Hébergement :** Gîte « accueil vélo » La Maison de la Tour à Saint Martin de la Porte, Savoie, France

**Restauration :** Un chef rien que pour vous ! Grégory vous concoctera de bons plats adaptés avec des produits bio, locaux et de qualité

**Plus d'infos sur votre destination :** [www.velo-maurienne.com](http://www.velo-maurienne.com)

**Plus d'infos sur l'épreuve :** <https://cycling-challenge.fr/trilogie-maurienne/>



### Compris :

- Votre dossard pour les épreuves de la Trilogie de Maurienne
- L'assistance mécanique et logistique sur la semaine
- Encadrement des sorties du départ à l'arrivée par un entraîneur professionnel, voiture suiveuse et assistance ravitaillement et mécanique
- Le transport entre les journées de reconnaissance
- Hébergement en gîte label « Accueil Vélo », demi-pension adaptée aux sportifs
- Pique-niques et collations à chaque sortie
- 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, la mécanique
- 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

**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 !

### Non compris :

- Les prestations optionnelles (à payer lors de votre réservation)
- Votre moyen de locomotion pour venir à Saint Martin de la Porte (conseils logistiques et navettes possibles)
- La location d'un vélo (nous pouvons vous orienter vers un loueur dans la Vallée)
- Ravitaillement individuel (barres, gels, ...)
- L'assurance multirisques et annulation

### Prix public TTC :

Avec dossard : **1 569€**

Sans dossard : **1 490€**



Crédit photo : T. Bruas



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS sur SPORTS N CONNECT

**JE M'INSCRIS**

# PACKAGE RACE