



Déroulement du Stage - Calp

Détails du stage jour par jour:

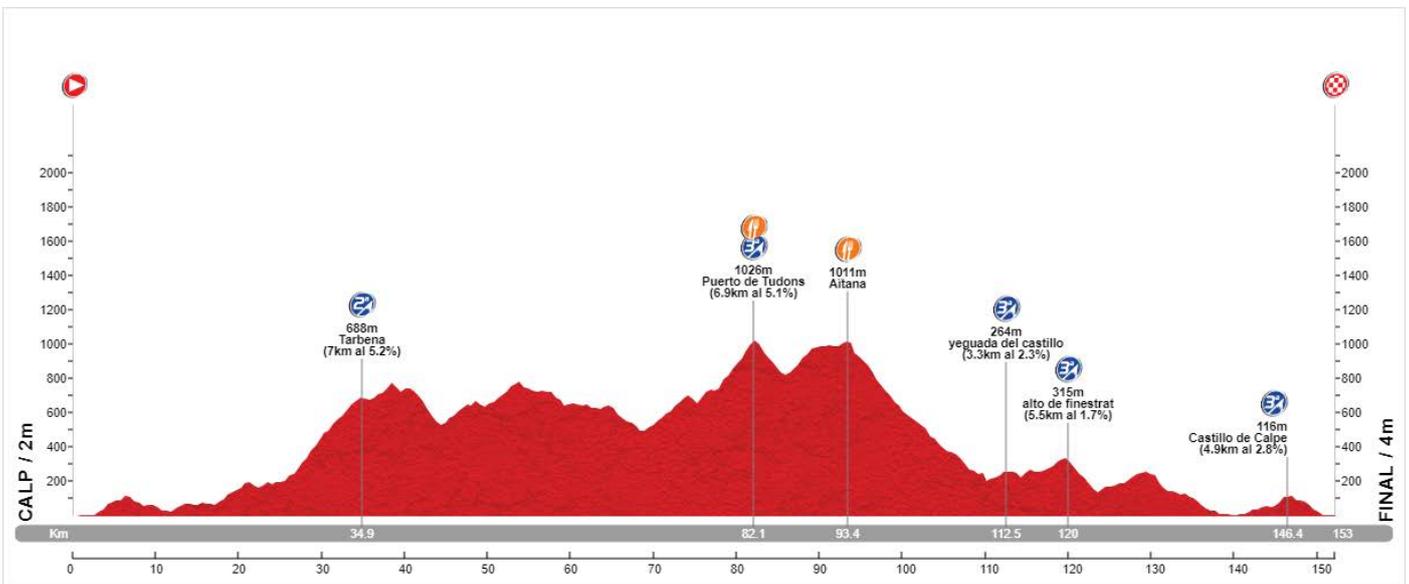
- **Dimanche** (1^{er} jour) : Rdv à 16h30 sur le lieu du stage (ou 4h35 à Agen, 5h45 à Toulouse). L'hôtel propose une navette Aéroport Alicante – Calp (45 minutes).
 - o Un petit déjeuner sera fait sur la route avant de traverser la frontière.
 - o Le repas du midi sera pris lors de ce trajet (ces 2 repas sont compris dans le prix).
 - o A l'arrivée, les personnes souhaitant tourner un peu les jambes pourront le faire, dès la descente du camion, cette étape ne sera pas longue, elle permettra de se remettre de ce long voyage. Le retour de cette sortie devrait se faire vers 19h.
 - o Après la sortie, direction l'hôtel. (un apéro aura lieu lors de stage, jour à définir).
 - o Profil 1^{ère} étape :

Les avantages :

- . Une assistance tout au long du trajet.
- . Un moniteur diplômé à votre service (mécanique, conseil et guidage).
- . Des parcours variés.
- . Un hébergement de qualité.
- . Un groupe de 14 pers. Maximum. Sinon 2 moniteurs
- . Un tarif réaliste.
- . Départ et retour au même endroit inclus.
- . Des photos souvenirs.
- . Transport des vélos pour 15€ (pour les personnes ne voyageant pas avec vous) au départ d'Agen ou Toulouse.



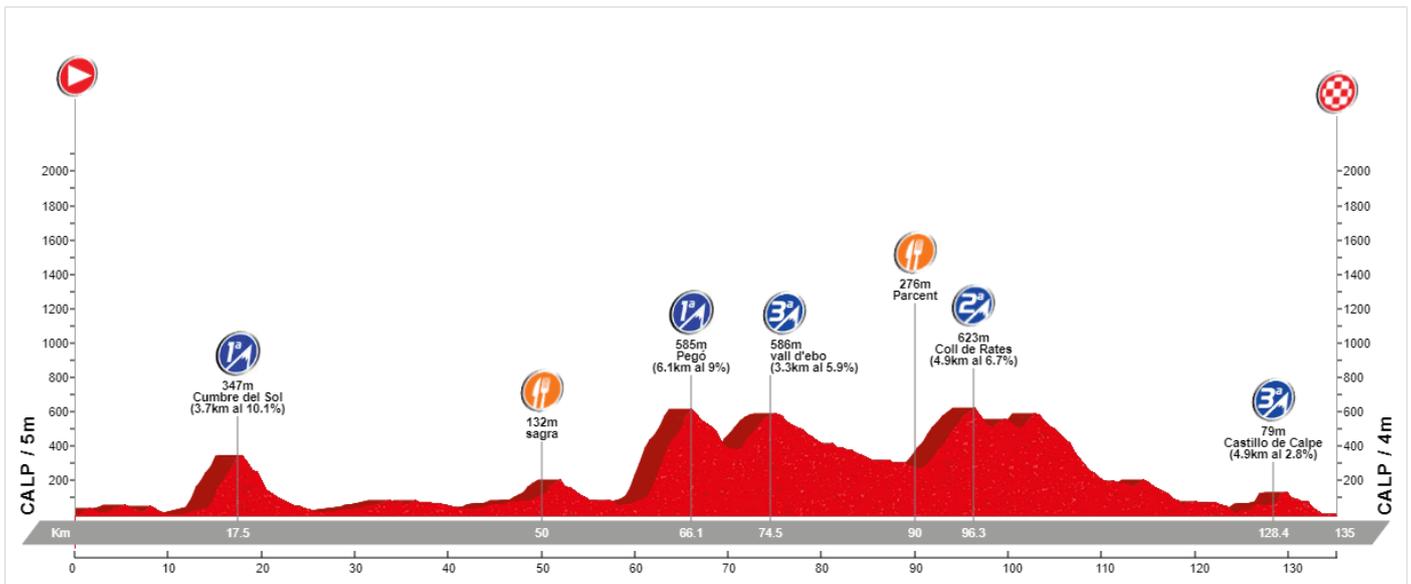
- **Lundi** (2^{ème} jour) : petit-déjeuner à l'hôtel.
 - o Départ pour la deuxième étape (153kms) vers 9h45 (pas trop tôt, du fait de la grosse journée de la veille), l'heure du départ en camion sera donnée la veille. Les participants désirant ne pas faire la totalité du parcours pourront rejoindre le groupe en cours de route grâce à notre véhicule logistique, au kilomètre 81 ou 93 (de même pour stopper), le repas aura lieu, lors de cet arrêt, ces 2 points se situent au même endroit, la durée de la pause sera fonction des conditions météo et de l'heure d'arrivée à ce point. Une boucle de 11kms pourra être effectuée par les plus ardues, pendant une partie de cette pause.
 - o Profil 2^{ème} étape :



- o Retour hébergement vers 16h30, douche et quartier libre.

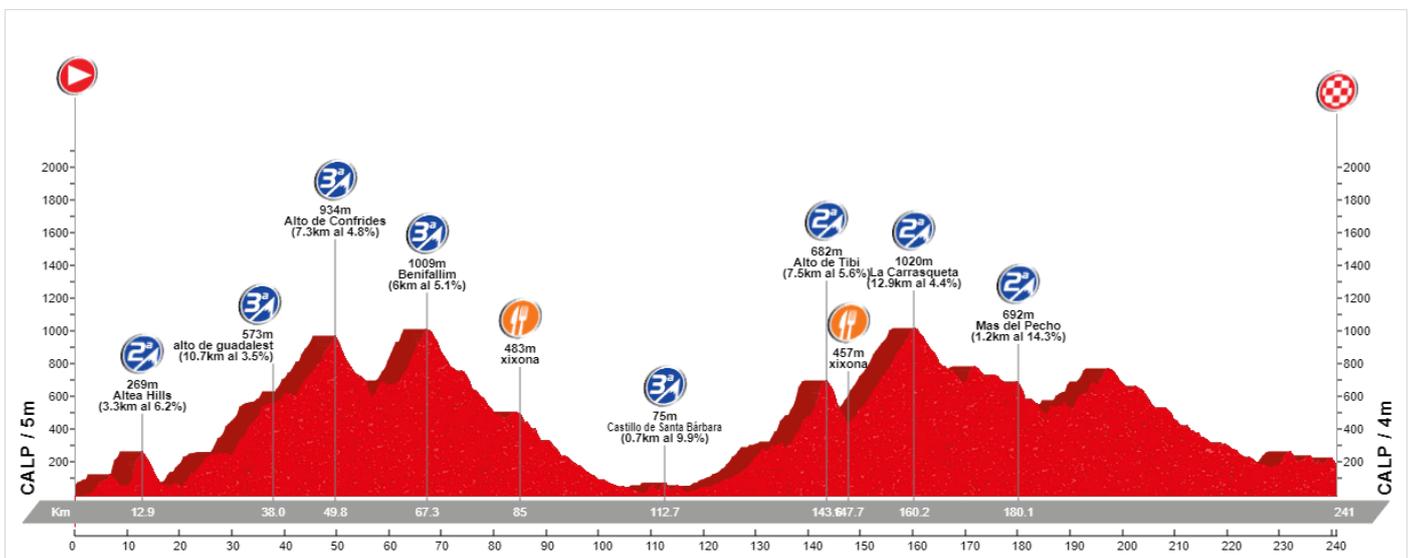
- **Mardi** : petit-déjeuner.
 - o Départ pour la 3^{ème} étape vers 9h. L'heure du départ en camion sera donnée la veille. Nous ferons quelques exercices et nous aborderons certaines techniques, prise de relais, etc... . Cette étape sera longue de 130kms, il sera possible de commencer au kilomètre 50 ou d'arrêter au kilomètre 90, la pause repas aura lieu lors de ce deuxième arrêt. Lors de cette étape, nous serons confrontés à plusieurs ascensions avec des pourcentages variés, il y en aura pour tous. Le retour sera plus aisé pour permettre à tous ceux qui veulent rentrer en vélo de le faire tranquillement dans les roues. Le retour à l'hébergement devrait se faire à 15h au plus tard. Cela permettra de profiter de la piscine de l'hôtel, de se reposer ou d'effectuer une petite balade dans la ville.

○ Profil 3^{ème} étape :



Retour hébergement, douche et quartier libre.

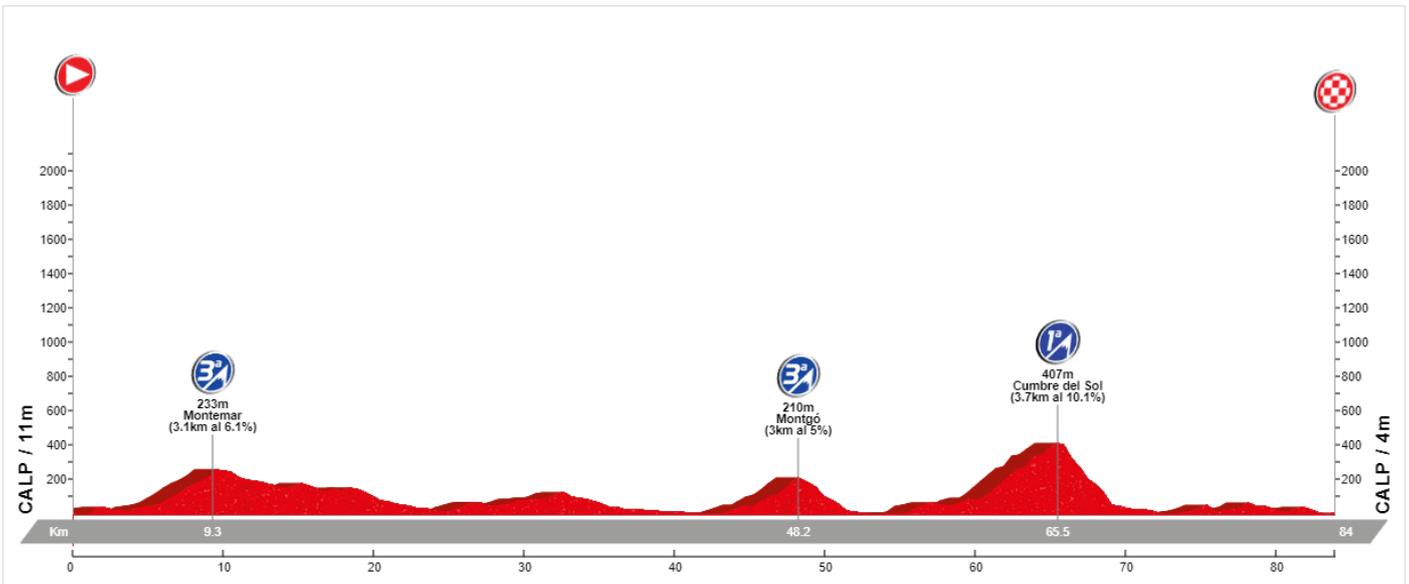
- **Mercredi** : petit-déjeuner à l'hôtel. Départ de la 4^{ème} étape vers 8h15. L'heure du départ en camion sera donnée la veille.
 - Nous partirons pour notre plus grande escapade, elle nous emmènera dans les terres avant de revenir vers Alicante où nous effectuerons une petite visite, là encore nous aurons la possibilité de commencer ou d'écourter la sortie (au kilomètre 85 ou 147). Cette étape sera longue de 241 kilomètres et nous proposera un bon nombre d'ascensions. Elle contentera les plus ardues et permettra de voir encore plus de paysages. Si des personnes semblent un peu dans le dur sur cette étape, je leur conseillerai de finir l'étape en camion pour que le groupe ne rentre pas trop tard et ainsi mieux repartir le lendemain.
 - Profil 4^{ème} étape :



- Retour hébergement prévu vers à 18h30. Puis quartier libre.

- **Jeudi** : petit- déjeuner à L'hôtel

- Départ pour la 5^{ème} étape vers 8h30, pas de départ en camion pour ce jour-là. Cette étape sera courte elle nous permettra de marquer une petite journée de récupération et donc du repos en ce milieu de semaine, certains pourront rester à l'hôtel (comme il sera possible de le faire pour chaque jour) pour faire une journée repos ou alors un petit plongeon dans la piscine. Pour ce parcours peu d'ascension, mais une ressemblant en difficulté au mur de Péguyère (Ariège), de bonne augure pour préparer les montées alpines ou pyrénéennes. Pour le reste du parcours, nous longerons la mer lors de cette journée.
- Profil 5^{ème} étape :



- Retour hébergement prévu vers 12h. Un repas en commun sera pris avec un petit apéritif. Puis quartier libre.

- **Vendredi** : petit- déjeuner à l'hôtel.

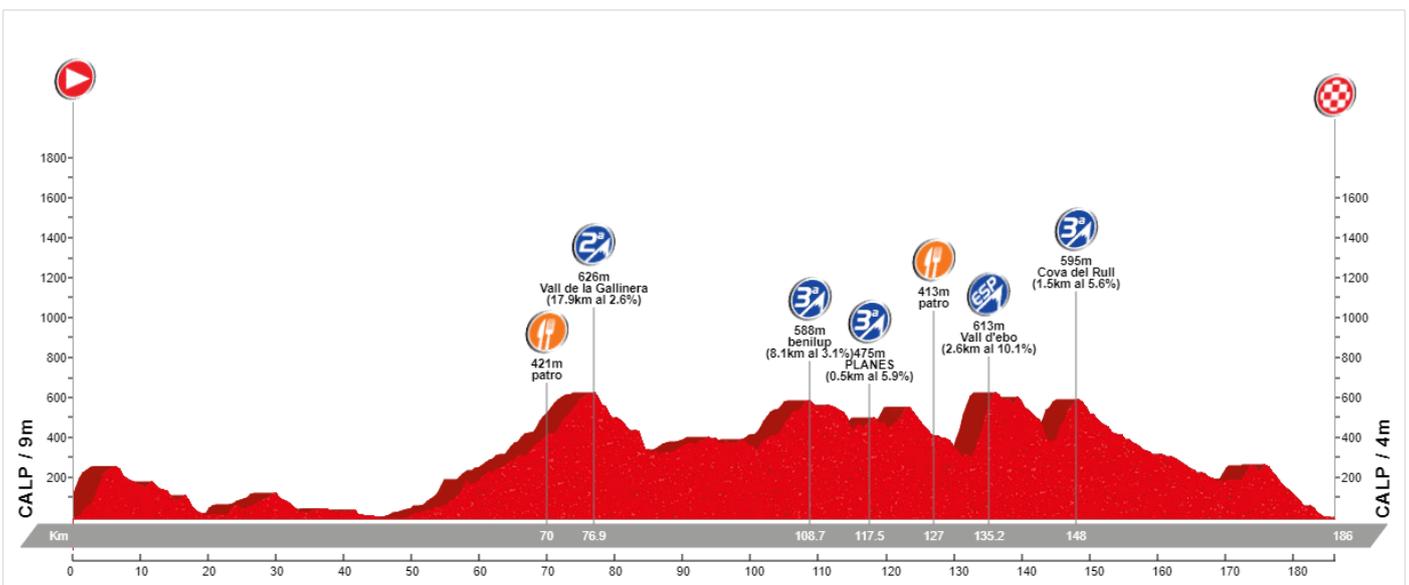
- Départ pour la 6^{ème} étape vers 8h30, l'heure du départ en camion sera donnée la veille. Là encore, quelques ascensions pour dominer les hauteurs de Calp. Il sera là aussi possible de débiter ou d'arrêter plus tôt (kilomètre 59 ou 90), nous serons là pour vous conseiller, sur le choix à opter si vous avez des doutes par rapport au profil de l'étape et votre état de forme du jour. Comme chaque jour, nous essaierons de mettre en place des exercices et nous vous donnerons de nouveaux conseils. Cette étape longue de 151 kilomètres, nous emmènera de nouveau sur des ascensions inédites, ce qui sera le cas dans la majeure partie des étapes.

○ Profil 6^{ème} étape :



- **Samedi** : petit-déjeuner à l'hôtel.

- Départ pour l'étape vers 8h30, l'heure du départ en camion sera donnée la veille.
- Ce sera notre 7^{ème} et dernière étape, elle viendra compléter cette belle semaine et nous permettra de gravir de nouvelles pentes. Comme la plupart des jours, nous vous permettrons de commencer ou terminer l'étape sur nos points de ravitaillement (kilomètre 70 ou 127). Nous pourrons également admirer là encore de beaux paysages, comme tous les jours, la région s'y prête bien, c'est pour cela que nous l'avons choisie. Retour prévu vers 17h15.
- Profil 7^{ème} étape :



- **Dimanche** (8^{ème} et dernier jour) : petit-déjeuner à l'hôtel, fin du stage et départ de Calp vers 9h pour un retour sur la France. Lors du retour, nous ferons une pause repas le midi. Retour sur Toulouse vers 19h30.

Public concerné :

- Nos parcours sont étudiés pour chacun d'entre vous (Femme ou Homme) et les sorties se feront en groupe sur les conseils de notre moniteur. Il sera possible de faire différents kilométrages lors de ces journées, chacun pourra commencer ou finir la sortie lors de la plupart des points ravitaillements indiqués sur les cartes. Ces stages vous permettront d'atteindre vos objectifs de votre saison ou alors de profiter de beaux paysages, tout simplement.
- Lors de ce stage, nous serons là pour aiguiller dans leur préparation chacun d'entre vous et cumuler les kilomètres, il n'y a pas réellement de niveaux requis, nos stages ne sont pas des courses et tout le monde sera attendu. Le fait d'avoir un véhicule au point de ravitaillement permettra de rentrer tranquillement en voiture pour ceux qui ne se sentent pas finir en vélo.
- *Ne soyez pas effrayé par ces longs kilométrages, il y aura la possibilité de faire moins.*

Pourquoi participer à ce stage :

- Redémarrer la saison dans un environnement et une météo favorable.
- Accumuler des kilomètres dans un groupe.
- Prendre des vacances alliant votre passion et le repos.
- Découvrir de nouveaux paysages.
- Partager son hobby avec d'autres passionnés.

Les repas :

- Le matin du départ, un petit déjeuner sera offert aux personnes qui voyageront avec nous. Le repas du midi sera également offert. (1^{er} jour)
- Pour le retour, repas du midi compris dans le tarif. (dernier jour)
- Pour le matin et le soir, les repas seront pris à l'hôtel. (demi-pension)
- Pour les midis, notre équipe préparera une collation pour les milieux d'étapes :
 - o Aux menus : Salade de riz, salade de pâte, charcuterie, fromages, sandwiches, compotes, yaourts, plus ce que trouvera notre équipe sur les lieux pour vous satisfaire au mieux.
 - o *Si une personne désire ne pas effectuer la journée avec nous, le repas du midi ne pourra alors pas être pris en compte (sauf le jeudi où nous effectuerons le repas sur Calp).*

L'hébergement :

- L'Hôtel a été choisi pour son standing, son emplacement par rapport à la ville, sa vue mer, son buffet et sa piscine intérieure.

Le Tarif comprend (540€):

- Le transport et les repas durant celui-ci, pour les personnes ayant choisi la formule avec transport (+60€). Nombre de places limitées.
- L'hôtel 4* avec piscine intérieure (vue mer) en demi-pension.
- Les repas du midi lors des sorties encadrées (seules les personnes assistant à ces sorties ou à une partie d'entre elles suivant les points de ravitaillement prévus pourront bénéficier de ces repas).
- Un apéro durant le stage.
- L'encadrement par un moniteur sur 7 sorties ainsi que l'assistance et le rapatriement en véhicule sur 5 d'entre elle.
- Le sirop et les barres céréales nécessaires pour l'étape.
- L'assurance RCpro.

Le Tarif ne comprend pas :

- Tout supplément non compris dans la formule demi-pension offerte par l'hôtel.
- Les repas du midi, pour les personnes ne participant pas aux étapes.
- La location d'un vélo et les éventuels casses mécaniques durant le stage.
- L'assurance annulation (+35€).
- Tous les achats personnels.

Thèmes abordés :

Lors de ce stage, nous aborderons plusieurs points :

- techniques, (descente, rouler en groupe, gestion de l'effort,...).
- alimentation pendant l'effort.
- Vous serez guidé pour savoir quel kilométrage effectuer chaque jour.
- préparation pour aborder un événement dans les meilleures conditions.

Nous serons là pour répondre aux interrogations que vous avez sur les différents thèmes abordés ou juste peaufiner votre préparation si vous êtes déjà un féru et habitué du vélo.



Vélo Expérience

mail :
veloexperience@yahoo.fr

Tél : 06.50.71.28.90

agence de voyage à vélo,
n° immatriculation tourisme
im031160004

www.velo-experience.com

Les étapes peuvent variées en fonction du groupe, des conditions météos ou toutes autres choses indépendantes de notre volonté, le moniteur est décisionnaire du choix du parcours. Il y a la possibilité de stopper ou commencer l'étape à presque tous les points de ravitaillements.

CGV (Conditions générales de ventes) : sur notre page d'accueil.