

Velo2max.com, Mr LEPLAT  
10 impasse du Pailloux  
63500 ISSOIRE  
Tél : 08 77 75 30 11  
Mail : [contact@velo2max.com](mailto:contact@velo2max.com)  
Site : <http://www.velo2max.com>

## STAGE VELO2MAX 2012

- 12 au 18 février
- 19 février au 25 mars
- 08 au 14 avril

**ROUTE Début du stage : dimanche 15 h.**  
**Fin du stage : samedi à 10 h**  
**7 jours / 6 nuits.**  
**(possibilité de choisir jour arrivée et départ)**  
**A partir de 299 € en pension complète**



### LOCALISATION

CLERMONT Petite ville au cœur de l'Hérault.  
Département de l'Hérault (34) réputé pour son ensoleillement.

Loin des grandes chaînes hôtelières et station balnéaires aux portes des plus belles routes du département de l'Hérault nous vous proposerons des parcours d'entraînement sur le Col du Vent, les Gorges de l'Hérault, le Cirque de Navacelles, Le Lac du Salagou...

**POINT FORT** : La circulation routière est faible et parfois quasi inexistante sur les plateaux de la Séranne.

A 45 min des plages, 15 min du plateau du Larzac, 35 min de Montpellier, Béziers, Pézenas, Lodève. A deux pas de : Saint Guilhem le Désert, les gorges de l'Hérault, la grotte de Clamouse, le lac du Salagou, et d'autres lieux encore ...



### TYPE DE STAGE :

ENTRAINEMENT ET PERFECTIONNEMENT :  
sportifs (issu ou non de même club et de niveau indifférent)

Encadrement : 2 personnes chargées de vous proposer des parcours et contenus d'entraînement, de corriger votre position, de vous proposer des tests d'évaluation, mais aussi de vous préparer les repas sportifs.

## HERBERGEMENT :

Nous avons choisi un village situé en pleine nature qui respire la tranquillité et le calme. Les balades en vélo de route et VTT, mais aussi à pied y sont très nombreuses. Ici, point de boîte de nuit, ni de feux rouges, ni de pollution, mais rassurez vous le téléphone portable passe ! Bref, le cadre est propice au dépassement de soi en toute quiétude et sérénité.

Chaque gîte de 27 m<sup>2</sup> possède 4 à 5 couchages répartis comme suit :

- 2 couchages clic-clac, une chambre individuelle avec deux lits superposés et un lit mezzanine avec un lit pour une personne.
- un équipement sanitaire complet (douche, lavabo, WC)
- une Kitchenette entièrement équipée (plaques électriques, frigo, cafetière, vaisselle...)

La literie est fournie (draps, couvertures) et une table campagnarde vous attend dans le coin jardin.

Il n'est pas nécessaire de faire le ménage le jour de votre départ.

La perte ou la détérioration des ustensiles mis à votre disposition est à la charge des utilisateurs du chalet.

UNE GRANDE SALLE POUR LES REPAS ET RASSEMBLEMENT SERA A LA DISPOSITION DU GROUPE. (salle avec un coin détente, télé, jeux de société)



## LE SITE DE NOS ENTRAINEMENTS :



Les abords du site d'hébergement à 200 m du lac. Le cirque de Mourèze à 10 km



Photo de groupe devant un chalet. Passage au sommet du col du vent après 8 km d'ascension



Vue sur le Lac. Les chalets avec les vélos qui attendent.

## LES REPAS ET LA VIE SUR PLACE :

Les repas seront préparés par l'organisateur qui fera appel à fait appel à un diététicien pour élaborer les menus.

### Les petits déjeunés à partir de 7h30 sont composés de :

- café, thé, chocolat, chicorée, lait chaud ou froid, jus de fruit
- pain de campagne ou au céréales
- confiture maison, miel, margarine fruit d'or, beurre
- céréales muesli
- riz au lait, ou gâteau de semoule ou autre préparation

**Les repas de midi à 12h :** voir les menus (entrée, plat, fromage et dessert, café)

### Collation au retour des entraînements :

- jus de fruits, eau gazeuse
- fruits secs
- compote
- pain, biscuits ou pain d'épice ou madeleine
- Riz au lait ou gâteau de semoule
- Chocolat nois

**Les repas du soir à 19h30 :** voir les menus (entrée, plat, fromage et dessert, café)

### Les grandes lignes des repas sont :

- Varier les sources de glucides en utilisant notamment les légumes secs, les tubercules, les produits céréaliers.
- Assaisonnement après cuisson pour ne pas altérer les lipides des huiles d'olives, de colza et de noix, ainsi que des épices.
- Varier les sources de protéines en utilisant des viandes blanches, rouges, des poissons, des légumes secs, des œufs, des oléagineux, des produits laitiers. Une portions de viandes par jours est suffisante pour satisfaire les besoin en protéine.
- Nous sélectionnons les aliments pour leur bonnes qualités sur plusieurs critères clefs de l'alimentation moderne :
  - La composition en lipide : exclusion des graisses de palme et ou hydrogéné, choix des produits qui utilisent des huiles végétales d'olives, colza, tournesol, ou beurre laitier.
  - La teneur en sucres simple est limités dans les céréales, les produits de collations ou encore dans le pain puisque nous n'utilisons que du pain de campagne, de seigle ou aux céréales et oléagineux.
  - Présence de légumes et fruits frais ou secs en quantités suffisantes (ce qui n'est pas évident en hiver)

### La mise en place :

Il est demandé aux participants de prendre place à table en prenant leur couverts, assiette et verre afin de faciliter le travail des organisateurs.

Le services des plats est assurés par les organisateurs. Il est toutefois demandé aux participants de rapprocher leur couverts, assiette et verre à la fin du repas.

Les cafés et infusions sont en gestions libre et à volonté.

Les stages sont organisés sur le modèle des stages de clubs et d'équipes avec un encadrements qui s'investie à 100% sur l'organisation du séjour.

## • LE PROGRAMME DU STAGE :



**Entraînement encadré (route) par Quentin Leplat qui vous proposera tout au long du séjour des séances d'entraînement spécifique :**

- Intervalle training sous différentes formes, simulation course, simulation contre la montre, sortie longue...
- Réveil musculaire à jeun pour les courageux.
- Technique de musculation et de récupération (stretching, relaxation, massage...)
- Entretien individuel

**Nous réaliserons des tests de PMA et de seuil en cote. Certains d'entre vous pourront tester les capteurs de puissances power tap.**



**Réunion d'information et d'échange sur 3 thèmes : diététique, entraînement, tactique.**

- Tour d'horizon des nouvelles méthodes et application d'entraînement
- Débriefing des tests de PMA et de seuil.
- Tour d'horizon des nouveaux outils de la performance.
- Tour d'horizon des nouveaux concepts et produits diététiques à la pointe.
- Atelier pédagogique sur la préparation des recettes de Gatosport, de barre énergétique et de boisson énergétique

**Entretien individuel pour vous aider à programmer la suite de votre saison.**

- Définir des objectifs.
- Tracer les grandes lignes personnalisées de votre saison.
- Définir les orientations de votre entraînement en fonctions de votre profils.

**Des parcours de rêves sur des routes que vous pouvez apercevoir ci dessous : ROUTE**



## TARIFS 2012 :

Plusieurs tarifs sont possible selon votre désir de vous regrouper dans les Gites à 2,3 ou 4 personnes avec l'option pension complète, ½ pension ou sans pension.

### STAGE PENSION COMPLETE

**299 €** par personne avec 4 ou 3 personnes dans le chalet

**449 €** par personne si seulement 2 personnes dans le chalet

### STAGE DEMI PENSION

**219 €** par personne avec 4 personnes dans le chalet

**259 €** par personne avec 3 personnes dans le chalet

**339 €** par personne avec 2 personnes dans le chalet

### STAGE SANS PENSION (limité à 1 chalet de 4 place)

**149 €** par personne avec 4 personnes dans le chalet

**199 €** par personne avec 3 personnes dans le chalet

**289 €** par personne avec 2 personnes dans le chalet

### Possibilités de choisir la dates d'arrivée et de de départ :

**50 € / jour** en pension complète.

**41 € / jour** en ½ pension (il y a une cuisine avec frigo, plaque, micro ondes dans chaque chalet)

**23 € / jour** sans pension (il y a une cuisine avec frigo, plaque, micro ondes dans chaque chalet)

Si vous venez à plusieurs nous essayons de vous placer dans le même chalet, si vous êtes seul nous vous plaçons dans une chambre selon les places libres.

Pour un accompagnateur (trice) nous contacter (visites, randonnées, spéléo, escalade, canoë si la météo le permet...).



## CONDITIONS DE PARTICIPATIONS :

**Ce stage est ouvert à tous à partir de 17 ans (junior première année). L'autorisation des parents est demandée.**

**La licence (FFC, UFOLEP, FSGT, FFCT, FFTRI, FFA) de la saison 2012 doit être en cours de validité.**

**Les participants doivent porter le casque lors des entraînements et respecter le code de la route.**

## DATE :

Début du stage : Dimanche à 15 h.

Fin du stage : samedi à 10 h

7 jours / 6 nuits.

Repas en pension complète (café et boissons) du dimanche midi au petit déjeuner du samedi matin. +

Collation offerte au retour de l'entraînement.

## INSCRIPTIONS :

Vous devez remplir et nous retourner le bulletin d'inscription ci joint avec votre règlement par chèque à hauteur de 40 % du montant du stage à l'ordre de velo2max. Nous vous confirmerons la réception et l'acceptation de votre participation sous huit jours à compter de la réception.

La montant restant du coût du stage sera payé au début du stage.

**Le port du casque est obligatoire lors des entraînements se déroulant pendant le stage.**

## CONDITIONS ANNULATION :

L'inscription est ferme et définitive. En cas d'annulation de la part du client sans raison valable aucun remboursement ne sera effectué. Si un remboursement est possible 50 € seront retenue pour couvrir les frais d'organisation et de dossier.

Une fois commencé le stage ne peut pas être remboursé si vous ne pouvez pas le terminer.

En cas d'annulation de notre part (moins de 10 inscrits) nous vous remboursons l'intégralité de la somme avancée.

## SE RENDRE AU STAGE :

Les participants se rendent par leur propres moyens au lieu ou se déroulera le stage.

Un courrier vous sera adressé personnellement pour vous donner toutes les informations relatives au déroulement du stage. Lieu et horaire de RDV...

## DIVERS :

En cas de problèmes mécanique sur vos vélos nous mettons à votre dispositions une caisse à outils. Des pièces de rechanges peuvent êtres achetés sur place (pneus, chambres à air, câbles de frein et dérailleur, cales chaussures, + des roues de secours sont misent à disposition si nécessaire.)



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Contactez l'organisateur au préalable pour connaître les places disponibles :  
Par mail de préférence : [contact@velo2max.com](mailto:contact@velo2max.com) - 09 77 75 30 11 – 06 30 24 07 74

**Le port du casque est obligatoire lors des entraînements se déroulant pendant le stage.**

**NOM :**

**Prénom :**

**Adresse complète :**

**N° téléphone :**

**E mail :**

**Age :**

**Catégorie et fédération :**

**N° de licence**

**Possédez-vous un cardio fréquencemètre ? :**

**Possédez-vous un capteur de puissance (power tap, SRM...) ? :**

**Taille :**

**Poids :**

**FC Max et FC Repos :**

**Remarque :**

**Date du stage entouré : 12 au 18 fev – 19 fév au 25 fev – 08 au 14 avr**

## **Entouré votre choix**

### **STAGE PENSION COMPLETE**

**299 €** par personne avec 4 ou 3 personnes dans le chalet

**449 €** par personne si seulement 2 personnes dans le chalet

### **STAGE DEMI PENSION**

**219 €** par personne avec 4 personnes dans le chalet

**259 €** par personne avec 3 personnes dans le chalet

**339 €** par personne avec 2 personnes dans le chalet

### **STAGE SANS PENSION (limité à 1 chalet de 4 places)**

**149 €** par personne avec 4 personnes dans le chalet

**199 €** par personne avec 3 personnes dans le chalet

**289 €** par personne avec 2 personnes dans le chalet

### **Possibilités de choisir la date d'arrivée et de départ :**

**50 € / jour** en pension complète.

**41 € / jour** en 1/2 pension (il y a une cuisine avec frigo, plaque, micro ondes dans chaque chalet)

**23 € / jour** sans pension (il y a une cuisine avec frigo, plaque, micro ondes dans chaque chalet)

Joindre un chèque de 40 % du montant total du stage à l'ordre de vélo2max.

**Velo2max**

Quentin Leplat

10 impasse du Pailloux

63500 ISSOIRE

**Signature et date + mention « règlement lu et approuvé » :**