

Stage Préparation Vélo – Grasse, Côte d'Azur

Du 18 (ou 21) au 24 mars 2012



Photo : WTS

Pays :	France
Durée du séjour :	Stage Long du 18 au 24 mars Stage Court du 21 au 24 mars
Type de séjour :	Stage Vélo/Triathlon début de saison
A partir de :	295 € / 495 € stage cycliste 220 € / 370 € séjour accompagnant
Réductions : groupes ou réservation avant le 31 décembre (voir dernière page)	

Votre séjour : Convivialité, Plaisir, Passion

Les séjours de VO2maxvoyages sont faits pour profiter au maximum de la destination et de votre sport.

VO2maxvoyages, spécialiste des voyages sportifs vélo, triathlon, running et trail, organisateur de l'Indian Ocean Triathlon et de la semaine vélo Look Premium à l'île Maurice, présente le Stage Préparation Vélo ; vous y retrouverez l'ambiance de nos séjours « lointains », le souci du détail et la compétence de l'encadrement. Profitez de votre séjour pour vous concentrer sur votre progression l'esprit libre. Roulez, échangez avec vos coaches et vos compagnons de route... et profitez des magnifiques panoramas du pays grassois !

Les points forts du Stage Préparation Vélo VO2maxvoyages

Préparez votre saison sur les plus belles routes du Sud de la France

- ☀ **2 durées de stage** selon vos disponibilités et vos envies : **samedi à samedi** ou **mercredi à samedi**
- ☀ Prolongez jusqu'à dimanche 25 mars et **participez à la randosportive « La WTS Classic »**, au départ de Mandelieu, avec la montée chronométrée du Col du Tanneron et de belles surprises.
- ☀ Un **choix d'extensions de séjour** pour adapter votre retour et profiter de la région : gardez votre chambre jusqu'au samedi après-midi, jusqu'au dimanche matin ou même jusqu'au lundi matin.
- ☀ Brevets d'Etat et Brevets Fédéraux, **vos guides cyclistes qualifiés** font partie du réseau **WTS-The Coaching Company**, spécialisé en accompagnement de sportifs Elites et amateurs ; un vrai plus pour votre progression.
- ☀ Loin de la circulation du bord de mer mais avec une vue imprenable sur la Méditerranée, Grasse est le point de départ idéal pour des circuits vélo de **tous les niveaux** de difficulté, du circuit plat à la sortie de moyenne montagne (Col de Vence, Gréolières, Col du Tanneron, etc).
- ☀ Les participants sont regroupés en **2 ou 3 groupes de niveaux**, afin que vous puissiez progresser dans les meilleures conditions, quel que soit votre niveau de forme ou de pratique cycliste.
- ☀ Des **chambres spacieuses et confortables**, une **restauration** et des **infrastructures adaptées** au stage. En plein cœur de Grasse, profitez pleinement de l'après-vélo, grâce aux **activités loisir incluses** et à la proximité avec le charmant centre-ville.
- ☀ La **piscine couverte** de Grasse se situe à 300m de votre hébergement, le stade et les accès aux sentiers à peine plus loin ; **triathlètes**, profitez du stage pour faire un gros bloc foncier à vélo sans perdre vos acquis dans les 2 autres disciplines, grâce à notre **option Triathlon** qui vous donne accès aux **entraînements dirigés** du Triathlon Club du Pays Grassois.
- ☀ Vous souhaitez venir en **famille** ? Nous vous offrons la **gratuité totale pour votre enfant de moins de 6 ans**, en chambre parentale.
- ☀ Vous venez **en train** ? Depuis la gare de Cannes, rejoignez Grasse par bus ou par train ; une **navette gratuite** vous amène ensuite au lieu du stage (détails auprès de VO2maxvoyages).

Le programme sportif du séjour

Dimanche 18 Mars :

A partir de 14h : accueil sur place et installation dans les chambres
 16h30 – 18h : Sortie vélo (détermination des groupes de niveau)
 Dîner en commun, présentation de la semaine

Lundi 19 Mars :

9h-12h : sortie vélo longue par groupes de niveaux (sortie plus courte pour groupes 2 et 3)
 Déjeuner
 Après-midi et soirée libres (activités du Village Vacances facultatives) - massages en option

Mardi 20 Mars :

9h-13h : sortie vélo longue par groupes de niveaux (sortie plus courte pour groupes 2 et 3)
 Déjeuner
 Après-midi libre (activités du Village Vacances facultatives) - massages en option
 18h30 : Conférence de Jean-Baptiste Wiroth, WTS, sur le thème « Optimiser sa récupération »

Mercredi 21 Mars :

10h-12h : sortie vélo légère par groupes de niveaux
 Déjeuner
 Après-midi et soirée libres (activités du Village Vacances facultatives) - massages en option
 Stage court : A partir de 14h : accueil sur place et installation dans les chambres
 Stage court : 16h30 – 18h : Sortie vélo (détermination des groupes de niveau)

Jeudi 22 Mars :

9h-12h : sortie vélo longue par groupes de niveaux (sortie plus courte pour groupes 2 et 3)
 Déjeuner
 Après-midi libre (activités du Village Vacances facultatives) - massages en option
 18h30 : Conférence de Jean-Baptiste Wiroth, WTS, sur le thème « Les bases de l'entraînement et de la nutrition sportive »

Vendredi 23 Mars :

9h-13h : sortie vélo longue par groupes de niveaux (sortie plus courte pour groupes 2 et 3)
 Déjeuner
 Après-midi libre (activités du Village Vacances facultatives) - massages en option

Samedi 24 Mars :

10h : Fin du stage vélo
 10h : restitution des chambres
 14h : restitution des chambres (extension de séjour en option)

Dimanche 25 Mars :

10h : restitution des chambres (extension de séjour en option)
 Participation à la **WTS Classic** à Mandelieu (en option)



L'encadrement sportif du stage est confié à notre partenaire **WTS-The Coaching Company**. Réseau de coaches qualifiés sur toute la France, WTS est l'interlocuteur idéal pour vous aider à poser les meilleures bases possibles pour votre saison sportive. Vous pourrez tester les derniers outils d'entraînement et mettre en pratique les conseils d'expert distillés toute l'année par Jean-Baptiste Wiroth dans la presse vélo.

Pour en savoir plus : www.wts.fr



Triathlètes bienvenus !

Que ce soit pour creuser l'écart ou pour arriver frais à la 2^e transition, le vélo est la discipline qu'il vous faut travailler le plus longuement à l'entraînement. L'option Triathlon vous permet de participer en plus aux entraînements dirigés natation et course à pied du Triathlon Club du Pays Grassois :

- natation (piscine à 300m) : créneaux quotidiens de 12h à 14h + lundi, mercredi et vendredi de 7h à 8h + lundi 19h-20h, mercredi 21h-22h, samedi 7h-8h30 et 19h-20h !
- course à pied (stade à 3 km) : mardi et jeudi de 18h30 à 20h



Testez la nutrition sportive GO2

Notre partenaire GO2 vous propose en exclusivité un pack diététique adapté aux efforts du stage, comprenant un pot de boisson SportMax, 12 barres énergétiques Jelly Bar, 6 sachets récupération Pro et un bidon vélo, à un tarif très préférentiel !
 Détails sur www.go2store.fr

La destination : Grasse (Alpes Maritimes)



Surnommée	Capitale mondiale du parfum
Région	Provence - Alpes-Côte d'Azur
S'étend sur	44.44 km ²
Avec ses	50 257 habitants
Climat en mars	Doux

Grasse

Située entre mer et montagne, Grasse est une ville renommée pour la qualité de son air ! Classée ville d'Art et d'Histoire, elle a su garder son patrimoine de parfumeurs et favoriser ainsi le développement de la fleur. Le magnifique Musée International de la Parfumerie retrace tout cet itinéraire à travers l'histoire du parfum.

Vous pourrez aussi y découvrir les spécialités culinaires qui flattent les papilles depuis des générations : la Fougassette, le Fassum, l'huile d'olive issue du Cailletier, la tapenade, la tourte aux blettes, les croustis...

Grasse bénéficie d'un climat méditerranéen qui lui procure des températures exceptionnellement douces, comme en témoigne son image de lieu de villégiature et de repos.

La ville est considérée comme la capitale mondiale du parfum. Elle a obtenu trois fleurs au Concours des villes et villages fleuris et a été promue « Ville d'art et d'Histoire ».



Centres d'intérêts

- Fleurs et parfums
- Nature
- Culture et patrimoine
- Art
- Sports en plein air

A faire absolument

- Parfumeries
- Cité médiévale
- Moulins à huile restaurés et certains encore en activité
- Jardins
- Circuit des fontaines et des oratoires

Votre hébergement

À 800 mètres du centre de Grasse, le village vacances Les Cèdres se niche au cœur d'un parc de 2,5 hectares et offre une vue imprenable. Il est agrémenté de palmiers, d'orangers, de cyprès, de lauriers roses, de plus de 200 espèces dorlotées par le jardinier!

Les infrastructures

- Restaurant climatisé, terrasse panoramique
- Local vélo fermé
- Salle de massages
- Salon détente, bibliothèque, amphithéâtre
- Sport : tennis, volley, pétanque, mini-golf
- Machine à laver, sèche-linge, WiFi à l'accueil

La restauration : le plaisir dans l'assiette, en pension complète

À base de produits et saveurs du Sud, le Chef compose une cuisine gourmande et équilibrée, parfumée et ensoleillée.

- Service au buffet (horaires adaptés le jour des sorties longues)
- Petits-déjeuners sucrés et salés
- Possibilité de pique-nique
- Café aux déjeuners, vin à discrétion... en toute modération !

Le confort et les services au village vacances Les Cèdres

- Lits faits à l'arrivée
- Linge de toilette fourni et changé pendant votre séjour
- Ménage pendant votre séjour et à votre départ
- Accès WiFi gratuit, téléphone et TV dans chaque chambre
- Machines à laver et sèche-linge à monnaie
- Office à chaque étage avec table et fer à repasser, réfrigérateur
- Terrasses privatives dans les chambres

LE FORFAIT LOISIRS INCLUS

- 5 sorties en demi-journée avec un accompagnateur professionnel*,
- 1 sortie journée avec pique-nique encadrée par un accompagnateur professionnel*,
- accès à tous les équipements du village : sauna, tennis...
- 3 séances de détente : gym, danse...
- atelier manuel ou artistique

* randonnée, excursion ou balade (mini 5 personnes par activité)



Transport : pour les sorties qui le nécessitent, le transport s'effectue en co-voiturage. S'il n'est pas possible, une navette ou un autocar est mis à disposition au tarif de 8 € par personne la demi-journée et 12 € la journée. **Matériel** : le matériel nécessaire à la pratique de certaines activités n'est pas compris (ex : location de raquettes) ; il implique le règlement d'un supplément. **Conditions** : inscriptions **sur place** individuellement selon le planning & les disponibilités, à votre arrivée.



Les tarifs

Pour réserver : - Téléchargez notre bulletin d'inscription et complétez-le, ou inscrivez vous en ligne
 - Renvoyez nous le bulletin d'inscription par courrier, e-mail, ou fax, et adressez nous l'acompte correspondant
 - Pour les groupes de plus de 6 cyclistes et +, merci de vous inscrire au moyen du bulletin d'Inscription .pdf

TARIFS PAR PERSONNE Chambre Twin (2 lits), pension complète	STAGE LONG du dimanche 18 mars 14h au samedi 24 mars 10h	STAGE COURT du mercredi 21 mars 14h au samedi 24 mars 10h
Cycliste	495 €	295 €
Accompagnant adulte et + de 12 ans	370 €	220 €
Enfant 0-5 ans	Gratuit*	Gratuit*

* 1 enfant de 0 à 5 ans en chambre parentale ; autres cas de figure : nous contacter

Suppléments :

	STAGE LONG	STAGE COURT
Supplément single : Obligatoire si vous séjournez seul	120 €	60 €
Option Triathlon : participez aux entraînements natation et course à pied encadrés du Triathlon Club du Pays Grassois	30 €	20 €

Réductions*:

Réservation avant le 31 décembre 2011	Réduction de 15 € (stage long) ou 10 € (stage court)
Groupe de 6 cyclistes et + (même bulletin d'inscription)	Réduction de 5% sur l'ensemble du dossier

* Les 2 réductions (réservation avant le 31 décembre / groupe) ne sont pas cumulables

Prolongations de séjour (sans encadrement vélo) :

	CHAMBRE TWIN	CHAMBRE SINGLE
Prolongation jusqu'au samedi 24 mars 14h (déjeuner)	20 €/ pers	20 €/ pers
Prolongation jusqu'au dimanche 25 mars 10h (1 nuit)	40 €/ pers	60 €/ pers
Prolongation jusqu'au lundi 26 mars 10h (2 nuits)	80 €/ pers	120 €/ pers

Inscription à la WTS Classic :

	Tarif préférentiel
Randosportive du 25 mars au départ de Mandelieu	10 € (au lieu de 15 €)

Renseignements sur www.wtsclassic.fr

Pack diététique GO2 Sport Nutrition exclusif (livré à votre arrivée):

	Tarif préférentiel
1 pot SportMax 480g, 12 Jelly Bar, 6 sachets Récupération Pro, 1 Bidon	29.90 € (au lieu de 42.90 €)

Détails produits sur www.go2store.fr

Assurances :

Assurance annulation : Annulation simple	2,25 % du prix total du séjour
Assurance multirisque : Annulation, assurance bagages à hauteur de 3000 €, interruption de séjour, garantie du prix, rapatriement	3,8 % du prix total du séjour

Détails des contrats sur : www.vo2maxvoyages.com (bas de page)

Notre prix comprend

- L'hébergement en chambre twin en pension complète
- L'accompagnement par un coach professionnel et des guides cyclistes qualifiés
- Les conférences entraînement WTS
- Le cocktail de bienvenue & la réunion d'accueil
- Le kit coureur et l'assistance VO2maxvoyages
- Le Forfait Loisirs pour accompagnants et cyclistes

Notre prix ne comprend pas

- Les dépenses personnelles
- les pourboires
- Les assurances
- Les massages, à réserver sur place
- Les autres options ci-dessus