

Chaque été, l'étape du tour est le point de rendez-vous incontournable des amoureux de la petite reine.

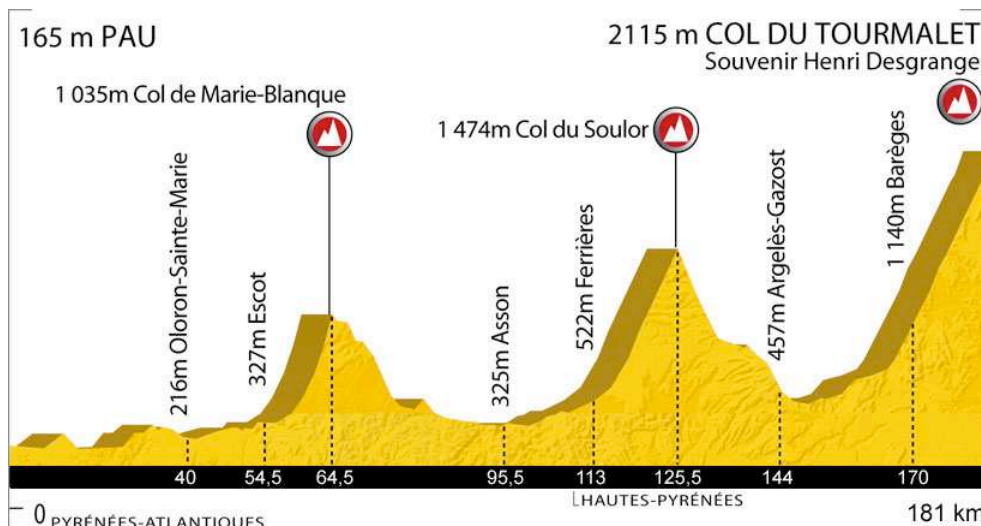
Le 18 juillet prochain, quelques jours avant les champions, près de 9500 amateurs auront rendez-vous avec l'histoire : l'ascension vers

le Col du Tourmalet, et ses 19 kilomètres de montée à 7,4 %. Tout cela après avoir gravi les cols de Marie Blaque et du Soulor.

Afin d'aborder la course dans les meilleures conditions, WTS et VO2maxvoyages organisent ce séjour dédié à l'événement.



- Le coaching WTS
- La présence d'un masseur
- Un Hôtel\*\*\*\*au cœur d'un château du XVIIIème
- Une préparation optimale
- La solution pour une course idéale



**Information sur la course :** [www.letapedutour.com](http://www.letapedutour.com)

Départ de Pau (centre-ville), Oloron Sainte-Marie, Escot, Col de Marie-Blanche, Louvie-Juzon, Bruges-Capbis-Mifaget, Arthez-d'Asson, Ferrières, Col du Soulor, Argelès-Gazost, Luz-Saint-Sauveur, Col du Tourmalet. Tous ces points du parcours peuvent être soumis à des changements lors des concertations avec les autorités.

vo2maxvoyages  
 - le spécialiste des sports d'endurance -  
 BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**  
 Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00  
[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)



Durant ce stage, **Jean Baptiste Wiroth**, docteur en physiologie de l'exercice, sera en charge du programme d'activités.

Jean-Baptiste dispose d'une connaissance exceptionnelle en terme de pédagogie et d'entraînement. Il vous a concocté un programme idéal pour la course : conseil tactique et stratégique, nutrition, entraînement et préparation matérielle.

Si vous souhaitez vous préparer sérieusement à cet événement, n'hésitez pas à faire appel aux services proposés par WTS au travers de son réseau de coachs :

Programmes d'entraînement personnalisés, conseil nutritionnels ... etc.

Informations sur : <http://www.wts.fr>

## Programme prévisionnel

### **Vendredi 16 juillet :**

16h : Accueil à l'hôtel\*\*\*\*  
17h - 19h30 : Session "Massage" (option payante)  
20h - 21h : Dîner  
21h - 22h : Séminaire "Gestion Nutritionnelle et Stratégie de Course"

### **Samedi 17 juillet :**

7h - 9h : Petit-déjeuner  
8h45 - 9h15 : Distribution des Cardiofréquencemètres Polar  
9h30 - 11h : Entraînement (Environ 30km)  
11h - 11h30 : Etirements  
14h - 19h : Session "Massages\*" (option payante)  
20h - 21h : Dîner sportif  
21h - 22h : Briefing (transferts, ravitaillements, rendez-vous...)

### **Dimanche 18 juillet :**

4h30 - 5h15 : Petit-déjeuner  
5h30 : Transfert de l'hôtel vers le départ de l'épreuve  
**7h : Départ de la 16ème édition de la cyclo "l'Etape"**  
15h - 18h : Transfert retour hôtel  
16h - 20h : Session "Massages\*" (option payante)  
20h - 21h : Dîner

### **Lundi 19 juillet**

7h - 9h : Petit-déjeuner  
8h30 - 10h : Session "Massages" (option payante)  
10h : Fin du séjour

### **Les Massages (option payante)**

Jean-Christophe TIPHAIGNE, masseur de Alexandre Vinokourov et de Tom Boonen, sera présent sur le séjour pour vous aider dans votre préparation et vous permettre de récupérer rapidement après la course. La durée d'un massage est de 30 minutes :tarif 50€.

### **Cardiofréquencemètres POLAR (option gratuite)**

Nous pouvons mettre à votre disposition un cardiofréquencemètre POLAR série S afin que vous puissiez gérer votre effort de manière optimale. En enregistrant votre course, il sera même possible d'analyser votre effort *a posteriori* après transfert sur informatique.

## HEBERGEMENT : Château de Méracq\*\*\*\*



L'hôtel vous propose des chambres élégantes dans un superbe cadre verdoyant au cœur des Pyrénées-Atlantiques. À mi chemin entre la mer et les montagnes, le Château De Meracq est un magnifique château du XVIIIème siècle à taille humaine. Le joli parc arboré dispose de tables et de chaises pour des moments détente à l'ombre des chênes. L'hôtel est situé au milieu d'un parc de 2 ha ombragé par de nombreuses essences d'arbres dont un chêne bicentenaire. Lorsque le temps le permet, du château, la chaîne des Pyrénées de la Pierre St-Martin aux sommets Andorrans s'offre magnifiquement à la vue. L'hôtel se situe à 25km de Pau.

Le restaurant gastronomique vous propose une cuisine savoureuse et des spécialités régionales préparées avec soin par le chef. **Jean-Pierre** vous prépare une cuisine à la fois traditionnelle, de terroir revisitée et créative qui vous sera servi dans la salle de restaurant ou en terrasse selon la saison.

**Itinéraire en venant de Pau :** A 64 sortie Pau, puis D 834 (ex N134) direction Bordeaux 15 km puis à gauche direction Theze Arzacq 6 km, puis à droite grande allée de tilleul.



vo2maxvoyages

- le spécialiste des sports d'endurance -

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)

## ACTIVITES ACCOMPAGNANTS



En plein cœur du Béarn et aux portes du Pays Basque, Le château de Méraçq\*\*\*\* se trouve stratégiquement situé au carrefour de 3 départements : Les Pyrénées Atlantiques, les Landes et le Gers à 21 km au nord de Pau et à 1h30 de l'océan et de la montagne. Il se positionne idéalement pour des circuits autant culturels (Chemins de Saint-Jacques de Compostelle avec la cathédrale classée au patrimoine mondial de l'Unesco ...) que sportifs et gastronomiques.

## PRIX ET CONDITIONS

	Coureur	Accompagnant
<b>SEJOUR ETAPE DU TOUR</b> Du 18 au 21 JUILLET	<b>790 €</b>	<b>410 €</b>

Nos prix comprennent :	Ne comprennent pas :
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ L'hébergement au château de Méraçq**** en chambre double en demi-pension</li><li>▪ Un repas sportif le samedi soir</li><li>▪ Navette pour départ et retour course</li><li>▪ L'encadrement par WTS</li><li>▪ Assistance course</li><li>▪ Encadrement sortie vélo</li><li>▪ Conseils tactiques et stratégiques</li><li>▪ Le ravitaillement pour la course</li><li>▪ Le kit du coureur VO2maxvoyages</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Les boissons, les dépenses personnelles</li><li>▪ L'inscription à la course</li></ul> <p><b>En option :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ L'assurance annulation (3% du prix du voyage)</li><li>▪ L'assurance annulation spéciale vélo (4.2% du prix du voyage)</li><li>▪ Séance de massage</li><li>▪ Supplément chambre single :360 € pour le séjour</li></ul>

**Nombre de places limitées à 12 cyclistes, inscription et réservation via le bulletin d'inscription**  
**Remboursement sans frais en cas de non attribution de dossard**  
**Acompte à la réservation :300 € et Solde : 30 jours avant le départ**

Partenaires :



vo2maxvoyages

- le spécialiste des sports d'endurance -

BP 109 - 13321 Marseille Cedex 16 - **04.95.06.12.26**

Lundi au Vendredi de 9h30-12h et de 14-18h00

[contact@vo2maxvoyages.com](mailto:contact@vo2maxvoyages.com) [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)