

STAGE MONT VENTOUX 2012



Lieu : **Carpentras (84), France**

Durée du séjour : **du 10 au 13 mai 2012**

Séjour cycliste : **720 €**

Séjour accompagnant : **390 €**

Préparez vous à grimper !

Afin d'aborder votre saison cycliste ou triathlétique dans les meilleures conditions, WTS et VO2maxvoyages organisent un stage de préparation dans un lieu mondialement réputé : le Mont Ventoux.

Sommet de légende, le Ventoux attire chaque année des milliers de cyclistes, et fait frémir même les plus entraînés.

**«N'est pas fou qui monte au Ventoux,
est fou qui y retourne !»**

Le stage Ventoux est l'occasion, à un moment clé de votre saison, de travailler très spécifiquement les aspects liés à la montagne, tant en montée qu'en descente.

Au programme : séances d'entraînements quotidiennes avec travail spécifique, conseils d'entraînement & diététiques... le tout sous le regard du Géant de Provence et en toute convivialité.

En fonction des participants, deux groupes de niveau vous permettront de progresser à votre rythme et selon vos objectifs personnels, que vous discuterez avec votre coach WTS.

A retenir :

Coaching / Encadrement par WTS

Un Hôtel* avec un espace bien-être (massages en option)**

Une préparation idéale pour Etapes du Tour, cyclo de l'été ou IM de Nice

Nombre de places limitées à 20 cyclistes !

Coaching WTS

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 de premier plan 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 à 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 : www.wts.fr

Programme prévisionnel

Jeudi 10 Mai

10h – 12h : Accueil des participants
15h - 17h : **Entraînement Route 50km**
Thème : Evaluation des niveaux
Parcours : Les Dentelles de Montmirail
17h – 17h45 : Etirements / Relaxation
18h – 19h : Briefing de début de stage

Vendredi 11 Mai

9h – 13h : **Entraînement Route 90km**
Thème : Puissance Aérobie
Parcours : Les Gorges de la Nesque
14h – 17h : Repos / Massages
17h – 17h45 : Etirements / Relaxation
18h – 19h : **Séminaire 1** « L'optimisation de la récupération »

Samedi 12 Mai

8h30 - 13h30 : **Entraînement Route 110km**
Thème : Seuil avec ascension du Mont Ventoux par Bedoin
14h – 17h : Repos / Massages
17h – 17h45 : Etirements / Relaxation
18h - 19h : **Séminaire 2** « Table ronde sur l'entraînement et la nutrition »

Dimanche 13 Mai

9h - 12h30 : **Entraînement Route 80km**
Thème : Endurance + Technique (Pédalage en montée / Trajectoires en descente)
14h : Fin du stage



Hébergement

Le Safari Hôtel*** Confort & détente garantis



Charme et décontraction, cadre contemporain et raffiné, accueil personnalisé, la famille Roux est à votre entière disposition. Côté déco, le mobilier est parfait avec un agencement contemporain sur mesure ; douceur des éclairages, tons chaleureux, couleurs harmonieuses et tissus de qualités sont au rendez vous. Les salles de bains sont parfaitement agencés avec WC séparés.

Vous aurez à votre disposition un restaurant avec sa cuisine à la fois tendance & traditionnelle, un grand jardin et une piscine extérieure, une terrasse ombragée, un espace bien être regroupant SPA, hammam, et des massages réalisées par des professionnels.

Un garage vélo et un parking sécurisés sont également à votre disposition.



Programme accompagnant



Au cœur du Vaucluse et au pied du Mont Ventoux, Carpentras s'impose comme curiosité touristique avec sa cathédrale Saint-Siffrein et sa porte d'Orange, témoin des anciens remparts qui cernaient la ville. Le pays du Ventoux se découvre au fil des routes pittoresques. De nombreux circuits touristiques vous permettront d'appréhender la destination dans ce qu'elle offre de plus remarquable. A partir de Carpentras, muni d'une carte, vous pourrez tracer votre itinéraire au grès de vos envies. Au cœur de la riche plaine agricole, appelée aussi Jardin de la France, Carpentras offre un terroir de qualité attesté par un marché hebdomadaire qui remonte à l'origine de la ville.

Ouvert et en accès libre du lundi au dimanche pour les clients de l'hôtel vous pourrez découvrir l'espace Détente du Safari hôtel : hammam et spa et des massages & des moments de bien être.

TARIFS ET CONDITIONS

	Cycliste	Accompagnant
Stage Mont Ventoux <i>Du 10 mai au 13 mai 2012</i>	720 €	390 €

Nos prix comprennent :	Nos prix ne comprennent pas :
<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'hébergement au Safari Hôtel*** en chambre double ▪ Les petits-déjeuners, déjeuners (entrée, plat, dessert) et dîners (entrée, plat ou plat, dessert) ▪ Le coaching WTS ▪ L'encadrement des sorties en vélo ▪ Les conseils tactiques et stratégiques ▪ L'accès à l'espace détente de l'hôtel ▪ Le pack coureur VO2maxvoyages 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les boissons et les dépenses personnelles ▪ L'acheminement sur le lieu du stage

Vos Options

Supplément single (obligatoire si vous séjournez seul)	160 €
Nuit supplémentaire en chambre double (prix / pers)	60 €
Nuit supplémentaire en chambre single	90 €
Tarif enfant 0-11 ans	Nous consulter
Assurance annulation simple	2,25 % du séjour
Assurance multirisque (annulation, retour anticipé, bagages & vélo à hauteur de 3000 €, rapatriement)	3,8 % du séjour
Pack diététique sportive GO2 exclusif <i>Un pack de diététique sportive adapté à votre stage, distribué à votre arrivée à l'hôtel :</i> 1 pot SportMax 480g, 12 Jelly Bar, 6 sachets Récupération Pro, 1 Bidon	29,90 € au lieu de 42,90 €
Pack coaching WTS <i>Plan d'entraînement de 8 semaines adapté à votre profil et à vos objectifs, comprenant 3 points téléphoniques avec votre coach</i>	99 €

