

- du dimanche 02 juin 2019 au vendredi 07 juin 2019 – Réf. 19060201



Mesdames, ce stage vous est exclusivement consacré ! En compagnie de notre spécialiste, vous vous exercerez à la mécanique avec l'objectif de devenir plus autonome au cours de vos sorties (20 heures de cours en demi-journées). Vous apprendrez aussi à différencier les matériaux, les composants pour faire vos propres choix et être beaucoup plus à l'aise avec vos interlocuteurs (par exemple lors de l'achat ou de la réparation de votre vélo). Un moniteur vous accompagnera aussi tout au long des sorties (sur la base d'une demi-journée par jour). Avec lui, vous réaliserez les dépannages les plus courants sur le terrain. Ce sera aussi l'occasion de parfaire votre technique pour mieux descendre, mieux monter et être le plus à l'aise possible sur la route. Vous bénéficierez de nombreux conseils pratiques (échauffement, activités d'étirements pour bien récupérer de vos sorties...) et vous pourrez échanger sur vos expériences, vos projets ...

À la fin de votre semaine, vous roulez en toute sérénité !

Le programme :

Ouverture du centre et accueil : 1er jour à 16h, réunion de présentation à 18h00. Fin du stage : 6ème jour aux environs de 14h (libération des chambres demandée pour 8h30, possibilité de prolonger votre séjour sur demande)

Présentation sommaire du contenu des cours de mécanique :

- Module 1 : Examen du vélo, entretien, vérifications avant de partir, vérifications périodiques.
- Module 2 : Position sur le vélo, réglages...
- Module 3 : La crevaisson, la trousse à outils.
- Module 4 : Bris de rayon, dévoilage.
- Module 5 : Remplacement de câbles et gaines, réglage des freins et dérailleurs.
- Module 6 : Bris de chaîne.
- Module 7 : Les astuces "terrain".

(En fonction du niveau moyen du groupe et des demandes spécifiques, ces modules feront l'objet d'approfondissements)

Les sorties à vélo seront réalisées sur la base de 30 à 65 km sur la demi-journée, pour un dénivelé de 450 à 1300 m. Le programme sera proposé au jour le jour et tiendra compte de la météo.

Exemples de tarifs (Base tarifaire Mini 6 / Maxi 12 participants)	Tarif Public	Tarif réduit FFCT
Séjour seul - Formule externe (non logé, sans repas autres que ceux mentionnés dans "compris")	256.00 €	223.00 €
Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	563.00 €	506.50 €
Séjour + Hébergement sur camping (sans repas autres que ceux mentionnés dans "compris")	293.50 €	255.00 €
Séjour + pension complète sur camping	472.00 €	429.50 €
Tarification des autres formules (Camping, dortoir, autres types de chambres...) sur simple demande		

Compris : L'encadrement des cours de mécanique vélo (6 demi-journées dont une sortie de 2h en fin de stage pour aborder la mécanique de terrain), l'utilisation de l'outillage spécifique, l'accompagnement sur les parcours ; l'ensemble des repas pour toutes les formules en pension complète, l'hébergement (sauf en formule "externe").

Non compris : Les assurances, les éventuelles activités et cours pour les accompagnants, les fournitures et consommables pour votre vélo (câbles, gaines, ...), la location de vélo.

Condition(s) spécifique(s) de vente : Être une féminine !

CENTRE CYCLOTOURISTE "LES 4 VENTS" – Lieu-dit Les Quatre Vents – 63120 AUBUSSON D'Auvergne

Réservations : 04 73 53 16 94 - E-mail : contact@4vents-auvergne.com – Site Internet : www.4vents-auvergne.com

Fédération française de cyclotourisme – Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique – Siret 784 448 656 00032 – APE 5520Z

N° TVA FR74784448656 – Établissement immatriculé au registre des Opérateurs de Voyages et Séjours (n° IM094100034)

Garantie Financière : ATRADIUS Credito y Caution S.A. – 159 rue anatole France – CS 50118 – 92596 Levallois-Perret Cedex

Assureur : Allianz France – Cabinet Gomis-Garrigues – 17 Boulevard de la Gare – 31500 Toulouse

