



Vous souhaitez démarrer une saison à vélo dans les meilleures conditions, gagner en autonomie et prendre confiance, parfaire votre technique à vélo et connaître votre machine, gérer vos efforts et envisager de nouvelles aventures, ce stage est pour vous Mesdames ! Au programme : gestion de l'effort, préparation des sorties, des voyages itinérants, cartographie et orientation, mécanique de terrain... Ce stage s'adresse avant tout à celles qui découvrent l'activité et/ou qui ont moins de 5 ans de licence.

Le programme :

J1 - Ouverture du centre et accueil à partir de 16h. Rencontre avec l'équipe d'encadrement, installation. Pot d'accueil à 18h30. **J2 "Demandez le programme"** - Le matin : présentation des stagiaires et attentes. Equipements du cycliste, les bons réglages, les éléments sécurité sur un vélo, les pièges sur la route. L'après-midi : sortie vélo avec mise en situation et vérification des positions et réglages. **J3 "Rencontre avec son vélo"** - Le matin : les éléments essentiels, la trousse de réparation... Ateliers mécanique (crevaision, chaîne, réglage transmission...). L'après-midi : sortie vélo avec exercices de mécanique de terrain. **J4 "Le bien-être à vélo"** - En matinée intervention sur le vélo au féminin et ses particularités puis sur les principes de base de la nutrition et enfin sur l'entraînement et la récupération. L'après-midi : sortie vélo avec exercices d'entraînement. **J5 "Tous azimuts"** - Le matin : la cartographie, le GPS, création et transfert de parcours, utilisation de logiciels pour préparer et visualiser ses sorties. L'après-midi, cas concrets en binôme, exercices avec GPS sur le site. **J6 - "Adopter les bons comportements"** - Le matin : Rouler seule / Rouler en groupe. Puis prévention sur les discriminations et violences dans le sport. L'après-midi sortie vélo avec exploitation des GPS et de la carte. **J7 - Sortie vélo à la journée.** Gestion de son effort en montagne. En fin d'après-midi, bilan du stage **J8** - Départs après le petit déjeuner.

Chaque jour après le dîner nous vous proposerons aussi des temps d'échange où chacune pourra partager ses expériences et/ou solliciter des conseils sur différentes thématiques comme le voyage itinérant, le bike-packing, la préparation et la gestion de la longue distance, l'accueil des féminines au sein des clubs, la formation...

Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de vos attentes et de la disponibilité des intervenants.

Pour plus d'informations, contacter Lydie CHENOT, co-présidente de la commission Féminines : lydie.chenot@ffvelo.fr

Exemples de tarifs (Base tarifaire Mini 12 / Maxi 20 participants)	Tarif Public *	Tarif FFCT
Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	606.00 €	570.00 €
Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium	767.00 €	731.00 €
Séjour + pension complète en dortoir	522.00 €	486.00 €
Tarification des autres formules (autres types de chambres...) sur simple demande		
Compris :	L'encadrement sur le terrain ainsi que les intervention en salle, la pension complète en formule randonneur,	
Non compris :	Les taxes de séjour, les éventuelles visites, les assurances, les activités et/ou cours pour les accompagnants, la location éventuelle de matériel.	
Condition(s) spécifique(s) de vente :	Être titulaire d'une licence FFVélo délivrée par la Fédération française de cyclotourisme (en tant qu'association, la loi nous impose de ne vendre des forfaits touristiques qu'à nos adhérents). Le tarif public intègre donc le coût de la licence FFVélo à 36.00 € avec assurance Petit-Braquet, en formule club 2ème adulte, conjoint(e) d'un(e) licencié(e) FFVélo. Autres formules de licences de 13.00 € à 63.00 € selon votre situation (renseignements sur demande).	
	Afin de favoriser les conditions d'autonomie et de solidarité féminine, les conjoints ne sont pas admis lors des sorties ni lors des repas.	
(*) à partir de (cf. Conditions spécifiques de vente)		

Centre nature "Quatre Vents" – Fédération française de cyclotourisme

77 route de Champblanc – Lieu-dit Les Quatre Vents – 63120 AUBUSSON D'Auvergne

Réservation : 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

