



8 jours - 7 nuits

2024 15 AU 22 JUIN

POINTS FORTS

- > L'alternance de théorie et de pratique.
- > Les conseils pertinents.
- > Les partages d'expériences.

ORGANISATEUR

Centre nature « Quatre vents »
AUBUSSON-D'AUVERGNE
Puy-de-Dôme

INSCRIPTIONS

04 73 53 16 94
contact@4vents-auvergne.com

LE VÉLO AU FÉMININ

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 séjour est pour vous mesdames !

Au programme : gestion de l'effort, préparation des sorties, des voyages itinérants, cartographie, orientation, mécanique de terrain...

Ce stage s'adresse avant tout à celles qui découvrent l'activité et/ou qui ont moins de cinq ans de licence mais aussi à toutes celles qui sont prêtes à partager leurs expériences vélo dans la bonne humeur !

Prix par pers. comprenant : l'encadrement sur le terrain ainsi que les interventions en salle, l'ensemble des repas pour toutes les formules en pension complète.

Ne comprend pas : les taxes de séjour, les éventuelles visites, les assurances, la location éventuelle de matériel (GPS, vélo...), les activités et/ou cours pour les accompagnants.

Acompte : 25 % à l'ordre du Centre nature « Quatre vents ».

Nombre de places : mini 12 / maxi 20.



30 À 60 KM/JOUR



400 À 1300 M/JOUR



CIRCUIT EN BOUCLE



MONTAGNEUX

TARIF PUBLIC *

- Séjour + pension complète en chambre de 2 Premium	636 €
- Séjour + pension complète en chambre individuelle Premium	832 €
- Séjour + pension complète en dortoir	524 €

TARIF FFVÉLO

600 €
796 €
488 €

Tarifification des autres formules (autres types de chambres...) sur simple demande.

* Conditions : 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 2e 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).

PROGRAMME

- J1** ► Ouverture du centre et accueil à partir de 16 h. Rencontre avec l'équipe d'encadrement, installation. Pot d'accueil à 18 h 30.
- J2** ► **DEMANDEZ LE PROGRAMME** Le matin : présentation des participantes et attentes. Équipements 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 des réglages.
- J3** ► **RENCONTRE AVEC SON VÉLO** Le matin : les éléments essentiels, la trousse de réparation... Ateliers mécanique (crevaisin, chaîne, réglage transmission...). L'après-midi : sortie vélo avec exercices de mécanique de terrain.
- J4** ► **LE BIEN-ÊTRE À VÉLO** Le matin 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** ► Départ 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 bikepacking, la préparation et la gestion de la longue distance, l'accueil des féminines au sein des clubs, la formation...

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

PLUS D'INFORMATIONS

Lydie Chénot

Co-Présidente de la commission nationale Féminines
lydie.chenot@ffvelo.fr