

3, 4, 5 et 6 juin



<b>Jour 1</b>	Arrivée à l'hôtel et briefing d'accueil après le diner.
<b>Jour 2</b>	Reconnaissance de la 1ère partie jusqu'à Argelès. Décryptage de la sortie et conseils en conférence le soir.
<b>Jour 3</b>	Reconnaissance de la fin de l'étape jusqu'au sommet du Tourmalet. Décryptage de la sortie et conseils en conférence le soir.
<b>Jour 4</b>	Montée du Tourmalet en spécifique pour mémoriser. Débriefing du stage après le repas de midi. 15 h fin du stage.

Sujet à modifications en cas de force majeure.

## Conseils

- Vos braquets habituels.
- De quoi prendre des notes.
- Pensez aux massages sur place.

« Soyez prêts pour le départ de votre ÉTAPE DE JUILLET. »

## Pour qui ?

TOUS NIVEAUX.

Cyclotouristes, cyclospor­tifs, compétiteurs, triathlètes et duathlètes désireux de reconnaître et se préparer à affronter une étape de légende dans des conditions optimales.

## Dossards...

Possibilité d'un dossard pour l'Étape en nombre limité pour les stagiaires.

## Nos tarifs comprennent :

- 3 nuits en base chambre double en hôtel \*\*/\*\* en demi-pension du Jour 1 au déjeuner de clôture du Jour 4.
- Les boissons des repas.
- Le pique-nique en cours de sortie.
- Le local de rangement de votre vélo dans l'hôtel.
- Le parking gratuit.
- L'assistance de l'équipe S3douze.
- L'assurance RCP organisateur de voyages.
- Transport en bus jusqu'au site de départ du jour 2.
- Votre plan d'entraînement jusqu'au jour de l'épreuve.

## L'hôtel :

Douce ambiance au pied du Tourmalet, au cœur de la vallée des Gaves avec jardin arboré, terrasse, wifi gratuit, bar convivial, 5 mn à pied du centre ville, du casino et des thermes.

## Le stage :

- 3 sorties vélo accompagnées par groupe de niveau avec 2 ou 3 pilotes S3douze.
- Reconnaissance intégrale du tracé de l'Étape.
- Analyse des difficultés, profils et dénivellés.
- Conseils tactiques, stratégiques et techniques.
- Optimisation de votre position.
- Séminaires quotidiens avec Matthieu Papin.
- Programme personnalisé jusqu'au jour J pour chaque stagiaire.

## Non compris :

- Le transport aller/retour de votre domicile au lieu du séjour.
- Les dépenses à caractère personnel (apéritifs, cafés, excursions, options...).
- Les massages.
- Les options contractées sur place.

## Suppléments facultatifs :

- L'option chambre individuelle : 60€.
- L'assurance annulation soit 15€/personne.
- L'assurance accident rapatriement soit 20€/personne.

4 jours / 3 nuits  
dans 1 seul hôtel



Réservez tôt,  
nombre limité à 40  
stagiaires.

## Séjour

**510 €**  
(cycliste)

**60 €** (supplément  
chambre individuelle)