



« ELLES ARRIVENT ! » #1

Stage sur les routes du TDF Femmes avec Zwift

De U15 à U17



Lieu :

Clermont Ferrand –
Montignac-Lascaux



Date :

23 > 25 juillet 2023



Durée :

3 jours / 2 nuits

100% pour les filles ! Viens prendre part à la plus grande épreuve cycliste du monde ! Durant 3 jours, ASO, et la FFC t'invitent à vivre l'évènement au cœur de l'action et au plus près des championnes.

Au programme, des sorties sur les routes du Tour, la visite de bus des équipes pros, l'accès aux cars régies des équipes de télévision, et tous les meilleurs conseils des coachs de la FFC ! Grâce à une organisation en groupes restreints on te fait vivre en exclusivité la course de l'intérieur avec un accès inédit aux installations du Tour!

En plus, tu repartiras avec **ta tenue complète** et plusieurs cadeaux !!!



Dimanche 23 juillet	Lundi 24 juillet	Mardi 25 juillet
RDV à Clermont-Ferrand 9h	GROUPE A : Ateliers théoriques et conseils de gestion d'une course par étapes	GROUPE B : Ateliers théoriques, et conseils de gestion d'une course par étapes
Groupe A & B : Arrivée de l'étape 1 (Clermont – Clermont) Sortie vélo : Les 30 derniers km Montée sur le podium protocolaire du Tour et tribune arrivée pour la course des pros !	Groupe B : départ étape 2 (Clermont-Mauriac) L'avant course avec les pros ! Briefing et visite bus équipe. Sortie vélo sur les premiers km de l'étape. Groupe A : Final de l'étape 2 Sortie vélo sur la boucle finale de 40km Visite des installations de France TV	Groupe A : départ étape 3 (Collonges la Rouge – Montignac Lascaux) L'avant course avec les pros ! Briefing et visite bus équipe. Sortie vélo sur les premiers km de l'étape. Groupe B : Final de l'étape 3 Sortie vélo sur les 35 derniers km Visite des installations de France TV
Nuit à Bugeat Briefing du stage et ateliers thématiques	Nuit à Bugeat Atelier : Les spécificités du sport féminin	Fin du séjour à Montignac en fin de journée



Ce séjour est ouvert aux jeunes licenciées FFC âgés de **13 à 16 ans capables de suivre un parcours d'environ 45 kilomètres sur route**. Le stage comprend le transport, l'hébergement, la restauration, les activités vélo et de loisirs et l'encadrement lors des 3 jours. Prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, une tenue de sport intérieure, un vélo de route et un casque en très bon état, et tes effets personnels.

JE M'INSCRIS !





« ELLES ARRIVENT ! » #2

Stage sur les routes du TDF Femmes avec Zwift

De U17 à U19



Lieu :

Onet - Tourmalet

100% pour les filles ! Viens prendre part à la plus grande épreuve cycliste du monde ! Durant 3 jours, ASO, et la FFC t'invitent à vivre l'évènement au cœur de l'action et au plus près des championnes.



Date :

27 > 29 juillet 2023

Au programme, des sorties sur les routes du Tour, la visite de bus des équipes pros, l'accès aux cars régies des équipes de télévision, et tous les meilleurs conseils des coachs de la FFC ! Grâce à une organisation en groupes restreints on te fait vivre en exclusivité la course de l'intérieur avec un accès inédit aux installations du Tour!



Durée :

3 jours / 2 nuits

En plus, tu repartiras avec **ta tenue complète** et plusieurs cadeaux !!!



LEGENDE / THE KEY

Jeudi 27 juillet	Vendredi 28 juillet	Samedi 29 juillet
<p>RDV à Onet le Château 10h</p>	<p>GROUPE A : Ateliers théoriques et Conseils sur la gestion d'une course par étapes avec une ex pro</p>	<p>Groupe A & B : réveil musculaire et ateliers thématiques Route en convoi direction les Pyrénées</p>
<p>Groupe A : départ étape 5 (Onet le Château) L'avant course avec les pros ! Briefing et visite bus équipe. Sortie vélo sur les 50 premiers km de l'étape.</p> <p>Groupe B : Final de l'étape 5 Sortie vélo sur les 50 derniers km Visite des installations de France TV</p>	<p>Groupe B : départ étape 6 (Albi-Blagnac) L'avant course avec les pros ! Briefing et visite bus équipe. Sortie vélo sur les 50 premiers km de l'étape.</p> <p>Groupe A : Final de l'étape 6 : Sortie vélo sur les 60 derniers km jusqu'à Blagnac Visite des installations France TV</p>	<p>Final de l'étape 7 : montée du Tourmalet</p> <p>Village "arrivée", et places en tribunes</p>
<p>Nuit sur St Ferreol Briefing du stage et ateliers thématiques</p>	<p>Nuit en direction des Pyrénées Briefing du lendemain et ateliers thématiques</p>	<p>Fin du stage à Bagnères de Bigorre 21h</p>



Ce séjour est ouvert aux jeunes licenciées FFC âgés de **15 à 18 ans** capables de suivre un parcours d'environ 70 kilomètres sur route et de **graver un col de 17 km (Tourmalet)**. Le stage comprend le transport, l'hébergement, la restauration, les activités vélo et de loisirs et l'encadrement lors des 3 jours. Prévoir du matériel de rechange en cas de casse mécanique, une tenue de sport intérieure, un vélo de route et un casque en très bon état, et tes effets personnels.

JE M'INSCRIS !

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DU CYCLISME



ORGANISATEUR DE SÉJOURS
FFC - 1 RUE LAURENT FIGON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX
IMMATRICULATION ATOUT FRANCE : IM078210001

