

Stage Espagne

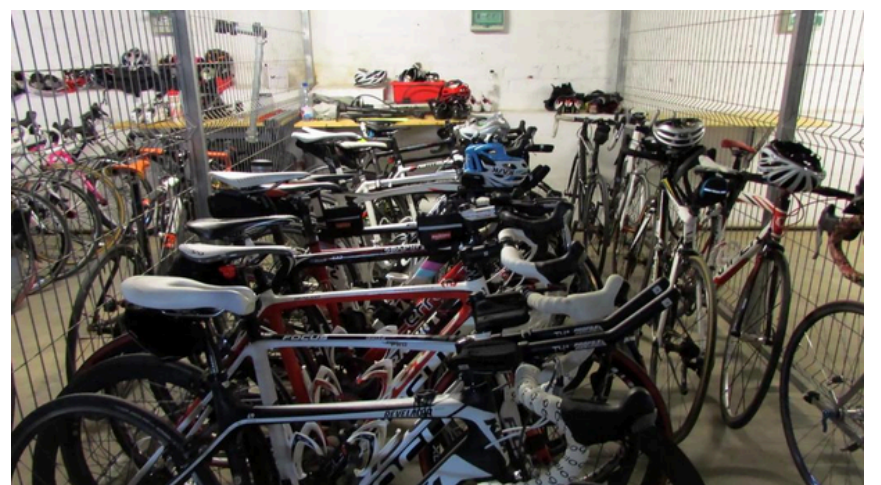
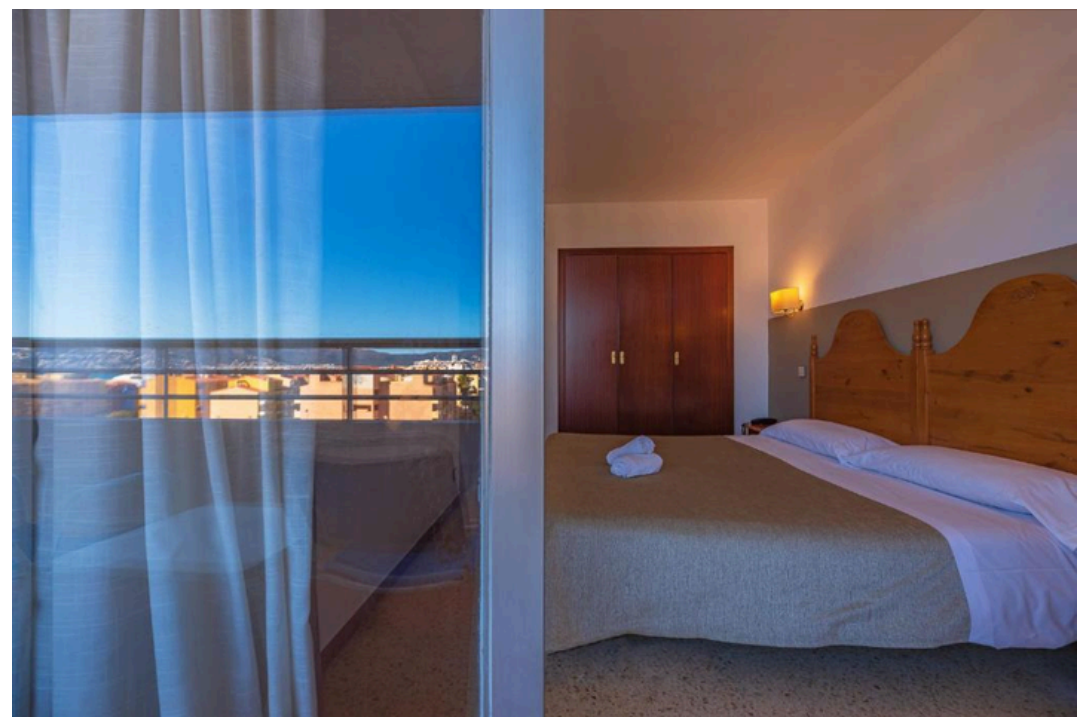
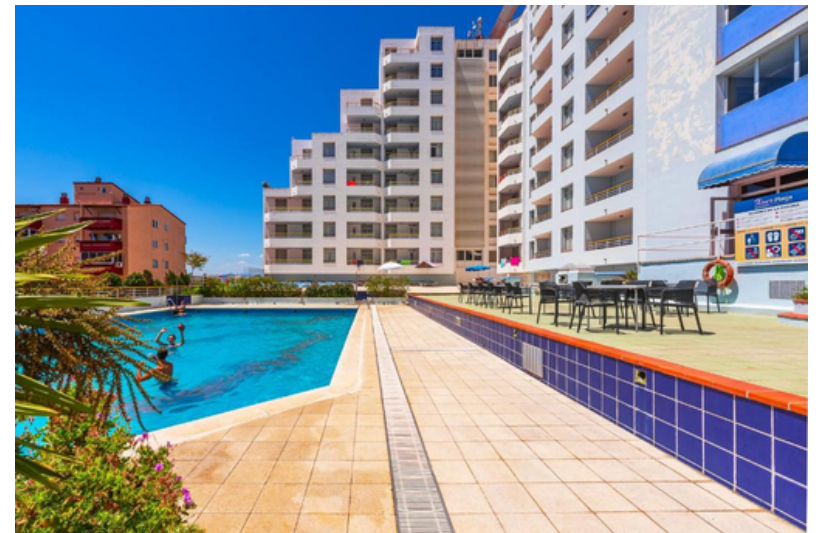
vélo club
RODEZ
fondé en 1891



du 22 au 26/02/2026 - Empuriabrava

Hotel Xon's Platja

vélo club
RODEZ
fondé en 1891



du 22 au 26/02/2026 - Empuriabrava

Effectif

Catégorie	Nom	Prenom
U 15	DUCLOS	Loan
U 17	COSTES	Loris
	NOZERAN	Axel
	DUTOUR	Timéo
	ANDRIEU	Romaric
	CAYLA	Evan
	VEYRAC	Robin
	RUENEUVE	Jules
U 19	GOMBERT	Augustin
	ALIBERT	Jules

Encadrant

BILES	Alain
DURAND	Jules
BLANC	Alexandre

Staff

VEYRAC	Franck
--------	--------

Jour 1

Dimanche 22/02

Exercice :

- **Habileté en vélo** (mettre une veste / Gants / chaussures)
- **Descendre à la voiture staff** pour récupérer les bidons et les distribuer

111.78 km

Distance

1,092 m

Ascension totale



**Cette sortie sera réduite en distance*

**Possibilité d'être chargé dans la voiture suiveuse en fin de sortie.*

Jour 2

Lundi 23/02

Exercice:

- **Travail d'équipe** (travailler pour son leader / Lead-out sprint)

131.86 km

Distance

1,265 m

Ascension totale



**Cette sortie sera réduite en distance*

**Possibilité d'être chargé dans la voiture suiveuse en fin de sortie.*

Jour 2

Lundi 23/02 soir

Formation sur la **physiologie du cyclisme**

Données du cycliste
Les filières énergétiques
Les zones d'intensité

Animé par Jules

Jour 3

Mardi 24/02

Exercice:

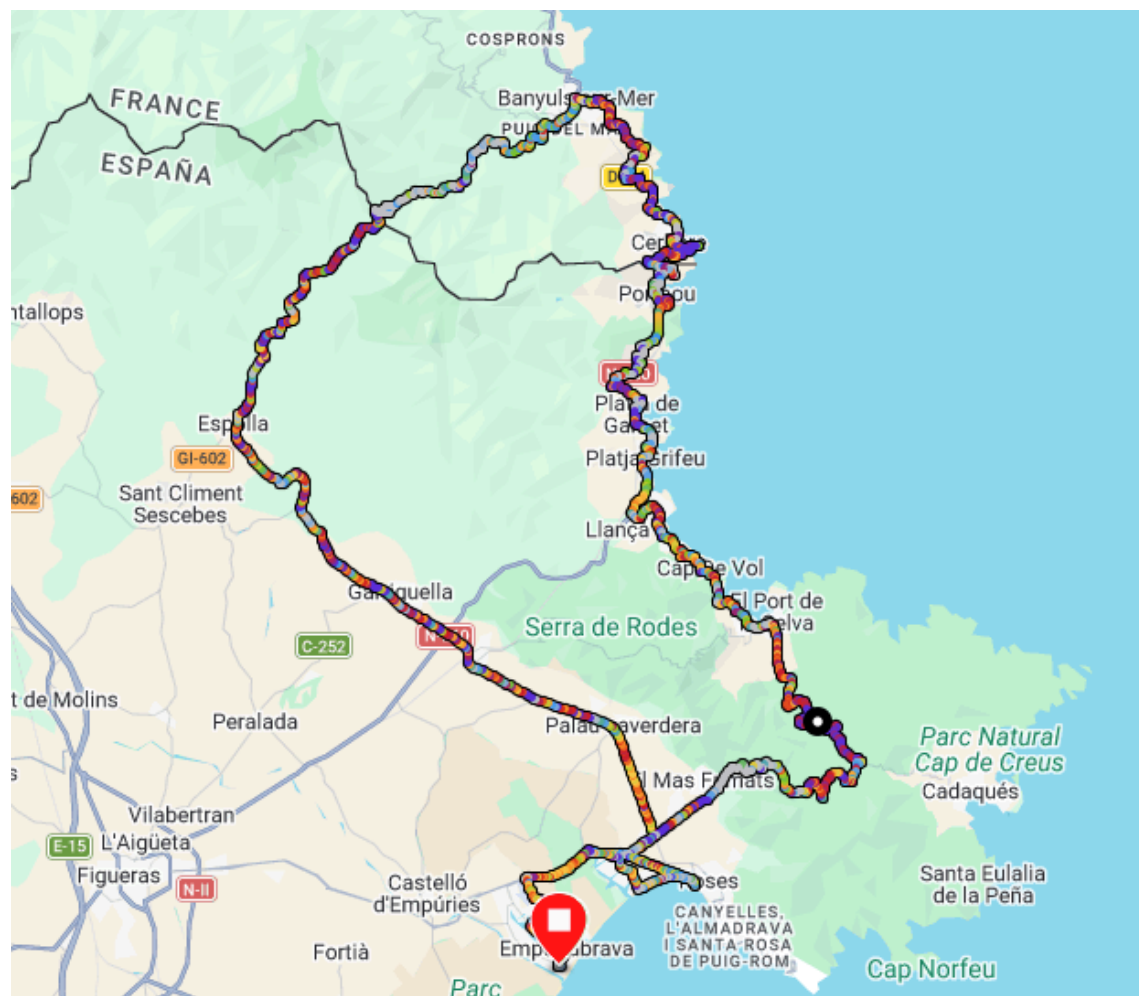
- Sortie endurance i2
- Possibilité de rajouter quelques exos : savoir frotter

116.70 km

Distance

1,402 m

Ascension totale



**Cette sortie sera réduite en distance*

**Possibilité d'être chargé dans la voiture suiveuse en fin de sortie.*

Jour 4

Mercredi 25/02

Exercice:

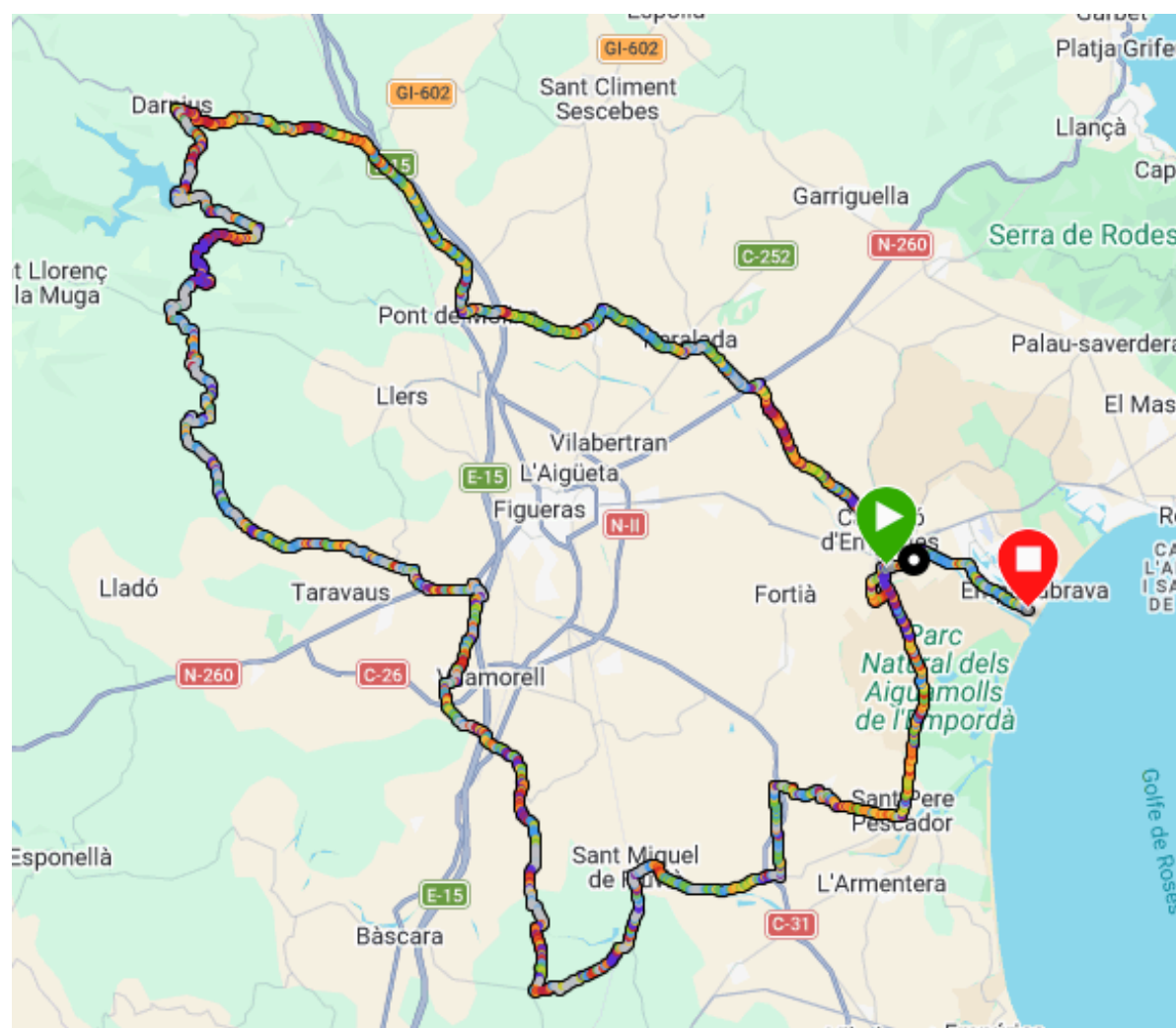
- Etre capable d'attaquer en course

101.94 km

Distance

972 m

Ascension totale



**Cette sortie sera réduite en distance*

**Possibilité d'être chargé dans la voiture suiveuse en fin de sortie.*

Mes conseils

Pour la plupart d'entre vous, vous allez parcourir des distances et accumuler un volume d'heures annuel dont vous n'avez pas l'habitude.

Afin de rester dans les meilleures conditions tout au long du stage, je vous recommande de suivre quelques conseils.

- Manger **suffisamment** et **régulièrement** sur le vélo :
au moins 60g de glucides par heure (*équivalent à 3-4 barres de céréales par heure*)
 - Boire ≈500ml par heure
 - Dormir suffisamment
Se coucher assez tôt - Faire des siestes si possible
 - Pour les repas, privilégier les glucides pour reconstituer les stocks
Pâtes, féculents, riz, semoule, etc
 - Ecouter son corps et ses sensations
Ne pas hésiter à se faire charger dans la voiture si les jambes ne suivent pas
-
- **Et bien évidemment : se respecter et communiquer en cas de désaccord**



Bon stage
à tous :)

