

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Stage vélo de Route 3 jours entre Aravis et Beaufortain



Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Informations générales

- Lieu : Praz sur Arly (74)
- Lieu d'hébergement : Hôtel 3*
- Niveau de difficulté : 3/4 - perfectionnement ●●●○
- Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

3 sorties montagneuses de vélo de route, dans un décor de rêve avec le Mont Blanc jamais bien loin et de sublimes endroits. Ce week-end sera l'occasion de vous mesurer à de très beaux cols alpins comme : Col des Aravis, Col de la Colombière, Cote de Domancy, Col des Saisies, Col du pré, Montée de Bisanne, Col de l'Arpettaz. Johann vous fera profiter de son expérience d'ex-coureur Elite, de coach cycliste et de sa passion pour la montagne, dans une ambiance décontractée en mode « partage et dépassement de soi » !





Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Votre coach Johann RIGOULAY

Amoureux de montagne sous toutes ses formes depuis petit, j'ai toujours été attiré par les ascensions de cols et les sommets.

Coach sportif depuis 10 ans et ancien cycliste de haut niveau (semi-professionnel), j'aime partager ma passion du vélo et de la montagne. Le massif des Aravis et du Beaufortain offrent un terrain de jeu idéal pour profiter des Alpes à vélo.



Le parcours sportif de Johann

Cyclisme

2010-2014 : Coureur Élite en cyclisme sur route (9e du Tour de Franche Comté, 3e de Bordeaux-Saintes, 3 victoires en 1ère catégories ffc, participation à 2 Paris-Roubaix espoir...)

2016 / Bikepacking : traversée Strasbourg-Naples (1900 kms) en 11 jours, en autonomie.

2020 : Finisher des 7 majeurs (360kms / 11500m D+) en 19h55, dans les Alpes du sud.

2021 : Traversée des Pyrénées par la route des cols en 3 jours (710 kms / 14000m D+)

Côté Trail :

2019 : finisher Ultra Maxi Race (115k 7000m d+) en 21h.

2021 : Finisher de la CCC (101km) en 17h02, 25e de l'UTHG 96k Samoens, 7e de la Mad'Trail...



Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis au Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 1 : Accueil, installation hôtel, sortie vélo

« belle mise en jambe » l'après-midi, 65kms / 2200m D+ – à la conquête du col de l'Arpettaz

Jour 2 : La « Belle du week-end »

101kms / 3100m D+ en direction du Beaufortain et du magnifique barrage du Cormet de Roselend, au départ de Praz sur Arly. Avec option « col du Cormet de Roselend »

Jour 3 : « la boucle Aravis / Colombière »

107kms / 2488m D+ dans le secteur des Aravis. Fin de sortie en début d'après-midi pour se doucher et reprendre la route.





Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis au Beaufortain

Les plus du séjour

- Un encadrement élite avec un ancien coureur semi pro
- L'enchaînement de cols mythiques face au Mont Blanc
- Un hébergement unique pour les 3 jours en hôtel 3* avec spa pour plus de confort

Accès

- En voiture : depuis Genève prendre l'A40 puis Val d'Arly direction Megève / Praz sur Arly
- En train : gare SNCF de Sallanches





Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Liste du matériel

- Vélo route personnel en bon état (carbone recommandé)
- Un compteur GPS (avec cartographie permettant de charger les traces des sorties)
- Matériel de réparation (pompe, chambre à air, démonte pneus, petit multi-outils)
- Téléphone portable (avec le numéro de Johann)
- Plusieurs tenues pour 3 sorties :
- Chaussures vélo (cales automatiques)
- Cuissards courts / maillots courts
- Cuissard long / maillot long
- Veste de pluie
- K-way léger
- Manchettes
- Jambières
- Gants courts / Gants longs
- Tour de cou
- Bandeau sous-casque.
- Barres énergétiques
- 2 bidons (500ml ou 750ml)
- Crème Anti-Frottements
- Crème solaire
- Vêtements sport / ville pour l'après vélo

Niveau requis

- Confirmés
- Avoir déjà fait plus de 100kms en vélo et être en bonne condition physique sur le vélo au moment du stage.
- Avoir déjà au moins monté quelques cols en montagne.
- Avoir quelques notions en descentes de cols.



Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en hôtel 3* en chambres partagées (2 ou 3 personnes). Possibilité de chambre simple en option et sous réserve de disponibilités.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans les poches de maillot. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits sur le route)
- Eau : L'eau potable est accessible régulièrement tout au long du parcours (fontaines et sources). Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,25L dans vos bidons.
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de l'état de la route le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)

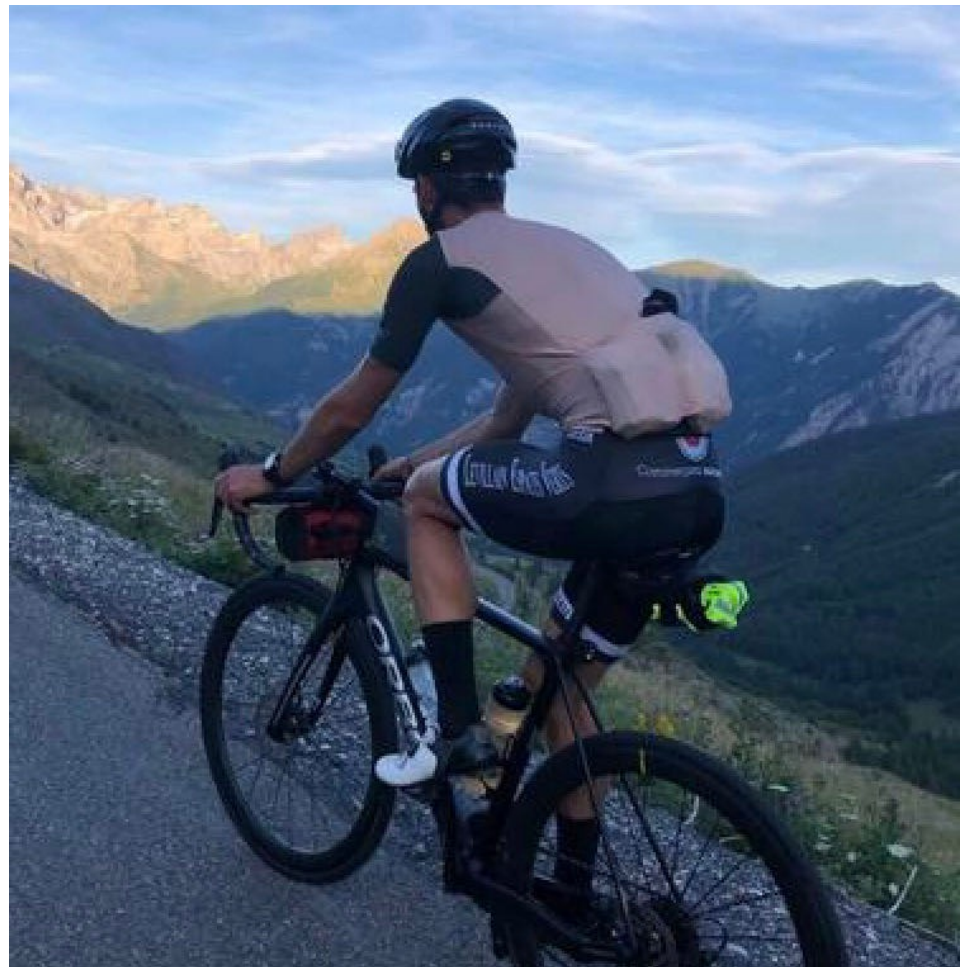




Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous.





Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Le tarif inclut

- L'hébergement en hôtel 3* en chambres de 2 ou 3
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf celui du premier jour
- L'encadrement par un coach cycliste diplômé d'état

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pique nique du jour 1 à prévoir de façon individuelle
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Stage vélo de Route - 3 jours entre Aravis et Beaufortain

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

