

Stage VS2M« HYERES 2023»

15 au 22 avril



L'hébergement

- Adresse : **Hotel Plein Sud**
2049 Bd de la Marine
83400 Hyères
- Arrivée le samedi 15 avril, prise des chambres à partir de 17h, Départ le samedi 22 avril après le pdj.
- Repas pris en buffet au restaurant du 3° étage (possibilité de panier repas)
 - Pdj : 7h30 – 10h* Jusqu'à 11h00
 - Midi : 12h30 – 14h00
 - Soir : 19h – 21h00*
 - *heures d'arrivée au restaurant
- parking gratuit sur le site.
- Local à vélo fermé (prévoir un cadenas).

Covoiturage



Animations sur place ou à proximité

- La pension-complète, eau et vin en carafe et cafés/thés aux repas
- Apéritif de bienvenue
- Entretien quotidien des chambres
- L'animation adultes et club enfants.
- Soirées conviviales autour d'animations diverses
- Accès à toutes les installations sportives (piscine, aquagym, hammam, tennis, boulodrome, volley...)
- Lundi après midi découverte de ce que ressentent les hamsters dans leur roue.
- Ile de Porquerolles, Toulon et le Faron, Roquebrune,
- Office du tourisme : <https://www.hyeres-tourisme.com/>
- Nous serons 59 dont 8 enfants et 3 juniors.



Ne pas oublier :

- Vos vélos, casques, chaussures, bidons, tenues.
- Ravitaillement personnel (barres, gel, poudre, ...)
- Vélo en bon état (pneus & freins capables de faire 1000km, chaîne nettoyée et pas trop vieille)
- matériels de réparation (pneu, chambre, pompe, cadenas)
- **Télécharger tous les parcours** dans vos GPS 😊 (ne pas oublier le chargeur)
- Les accompagnant(es)
- Vos cuisses et... votre bonne humeur



Groupe 1 (aspiration)

	Km + liens	D+	Thématique	remarques
Samedi	30	780	Sortie récup' du voyage I1 I2 4 sprints 10 sec	La californie
Dimanche	141	1860	Sortie Endurance de base Travail relais plat I1 I2 Col tempo I2 I3 Rappel force 2 min assis 60rpm/1min danseuse 50rpm/2min vélocité 90rpm	Pas du cerf - Gonfaron - Tallude - Nd des Anges
Lundi	111	1320	Sortie puissance aérobie 30% I2 30% I3 30% I4 10% I5 En mise en œuvre 3/3/3/1 en col Le reste de la sortie I1 I2 I3 90rpm	Pignan ND Anges Col de fourche
Mardi	86	1440	Sortie pma Echauffement 20 à 30 min I1 I2 I3 90rpm 1 er col 1/1 (i5/I2) max 20min récup en descente 2 ème col 30/30 (I5/I2) max 10min Retour au calme I1 90rpm	Coudon - Col de garde
Mercredi	200	2870	Sortie longue avec dénivelé Sortie plaisir relais col I1 I2 I3 I4 90rpm	Cassis - Espigoulier
Jeudi	48	260	Sortie souple I1 I2 90rpm	Pas du cerf
Vendredi	92	1680	Sortie gimenez Echauffement 30min I1 I2 I3 90rpm 1min I5/4min I3 sur 2 x 20 min Retour plaisir I1 I2 I3 I7 - 90rpm	Mt Caume - Faron
	708	10210		



Groupe 2 (ambition)				
	Km + liens	D+	Thématique	remarques
Samedi	30	470	Sortie récup' du voyage I1 I2 4 sprints 10 sec	La californie
Dimanche	100	1080	Sortie Endurance de base Travail relais plat I1 I2 Col tempo I2 I3 Rappel force 2 min assis 60rpm/1min danseuse 50rpm/2min vélocité 90rpm	Gonfaron - Nd Anges
Lundi	85	930	Sortie puissance aérobie 30% I2 30% I3 30% I4 10% I5 En mise en œuvre 3/3/3/1 en col Le reste de la sortie I1 I2 I3 90rpm	Canadel - La mole
Mardi	78	1130	Relais I1 - I2 Faron allure libre	Faron
Mercredi	155	2040	Sortie longue avec dénivelé Sortie plaisir relais col I1 I2 I3 I4 90rpm	Corniche de cassis
Jeudi	48	260	Sortie souple I1 I2 90rpm	Pas du cerf
Vendredi	94	1160	Sortie PMA 10x 30/30 par col / Plaisir	Coudon -Caume
	590	7070		

Groupe 3 (progression)

	Km + liens	D+	Thématique	remarques
Samedi	30	470	Sortie récup' du voyage I1 I2 4 sprints 10 sec	La californie
Dimanche	79	800	Sortie Endurance de base Travail relais plat I1 I2 Col tempo I2 I3 Rappel force 2 min assis 60rpm/1min danseuse 50rpm/2min vitesse 90rpm	Babaou - Cagoven - Pas de la griotte
Lundi	79	660	Sortie puissance aérobie 30% I2 30% I3 30% I4 10% I5 En mise en œuvre 3/3/3/1 en col Le reste de la sortie I1 I2 I3 90rpm	Ste Philomène - Pas du cerf
Mardi	71	880	Sortie Endurance de base	Faron
Mercredi	111	1320	Sortie longue avec dénivelé Sortie plaisir relais col I1 I2 I3 I4 90rpm	Ste Philomène - ND des Anges
Jeudi	48	260	Sortie souple I1 I2 90rpm	Pas du cerf
Vendredi	91	1035	Allure libre dans le col	Bord de mer - Canadel - Bormes
	509	5425		

Calcul des zones d'intensité

Pour renseigner votre FC max ou votre valeur de FTP, double cliquez sur la cellule à renseigner, le fichier se mettra en mode modification, renseignez votre valeur et validez. Ensuite collez sur le cadre du velo ce petit pense bête (entièrement pour qu'il reste sec malgré la transpiration)

Renseigner la valeur ici			Renseigner la valeur ici		
	↓			↓	
FC Max :	220		FTP en Watts	390	
		Tps possible			
I7	220	<7s	I7	975	
I6	213	<2 mn	I6	585	
I7	202	<10mn	I7	390	
I4	211	20 à 60 mn	I4	312	
I3	202	1 à 2 heures	I3	273	
I2	187	plusieurs heures	I2	234	
I1	165	plusieurs heures	I1	195	

• Voici la liste de vos capitaines qui est toujours ouverte aux bonnes volontés :

- Thomas Beckrich (groupe 1)
- François Valentini (groupe 2)
- Patrick Schiltz (groupe 3)
- Patrick Bertoli (groupe junior)
- Alex Stenger (groupe 2)
- François Adam (groupe 3)
- Jean Denis Becart (groupe 1)
- Michel Aubriot (groupe 1)