

# Stage VS2M « BEDOIN 2024 »

20 au 27 avril



# L'hébergement

- Adresse : **VTF Les FLORANS**  
406 Chemin des Florans - 84410 Bédoin
- Arrivée le samedi 20 avril, prise des chambres à partir de 17h, Départ le samedi 27 avril après le pdj. (possibilité de prendre le déjeuner du 20 ou du 27 ou un panier repas), à me confirmer
- Repas pris en buffet au restaurant (possibilité de panier repas)
  - Pdj : de 7h30 à 9h30 voir 7h00
  - Midi : 12h30 – 13h15
  - Soir : 19h – 20h15\*
  - \*heures d'arrivée au restaurant
- Un échange des serviettes de toilette et la sdb seront faites en milieu de séjour.
- parking gratuit sur le site.
- Local à vélo dédié à notre groupe et fermé (prévoir un cadenas malgré tout).
- Machine à laver dispo (3€ le jeton avec lessive)
- Les repas invités sont à 22€



# Animations sur place ou à proximité

- La pension-complète.
- L'animation adultes et club enfants.
- Soirées conviviales autour d'animations diverses
- Accès à toutes les installations sportives (piscine, tennis, bouledrome, ...)
- Vélo (Route, gravel, VTT)
- Village à proximité pédestre, Sault, Fontaine de Vaucluse, L'isle sur la Sorgue, Gordes, Le pont d'Avignon, ...
- [Office du tourisme](#), [La ferme des PAGAS](#)
- Nous serons 55 dont 5 enfants et 4 juniors.



# Covoiturage :

## Ne pas oublier :

- Vos vélos, casques, chaussures, bidons, tenues.
- Ravitaillement personnel (barres, gel, poudre, ... )
- **Prévoir des braquets de montagne !!!**
- Vélo en bon état (pneus & freins capables de faire 1000km, chaine nettoyée et pas trop vieille)
- matériels de réparation (pneu, chambre, pompe, cadenas)
- **Télécharger tous les parcours** dans vos GPS 😊 (ne pas oublier cable & chargeur)
- Les accompagnant(es)
- Vos cuisses et l'envie de passer un bon moment.
- Rappel du lien Whatsapp : <https://chat.whatsapp.com/Jk2irx1VkBK1a1RoGMRNCi>



# Notre terrain de jeux



Groupe 3 - PROGRESSION				
		D+	Thématique	Remarques
Samedi	<a href="#">41</a>	652	Sortie récup' du voyage I1 I2 4 sprints 10 sec	<b>Prise de contact</b>
Dimanche	<a href="#">94</a>	1600	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	<b>Baronnies 3</b>
Lundi	<a href="#">69</a>	1000	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	<b>Murs - Méthamis</b>
Mardi	<a href="#">75</a>	1200	Sortie Endurance de base	<b>Propriac</b>
Mercredi	<a href="#">98</a>	1550	Sortie longue avec dénivelé Sortie plaisir relais col I1 I2 I3 I4 90rpm	<b>Gordes - Monieux</b>
Jeudi	<a href="#">47</a>	800	Sortie souple I1 I2 90rpm	<b>Les Abeilles</b>
Vendredi	<a href="#">43</a>	1600	Allure libre dans le col	<b>Le géant</b>
	467	8402		

Groupe 2 - AMBITION				
		D+	Thématique	Remarques
Samedi	<a href="#">41</a>	652	Sortie récup' du voyage I1 I2 4 sprints 10 sec	<b>Prise de contact</b>
Dimanche	<a href="#">112</a>	1700	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	<b>Baronnies 2</b>
Lundi	<a href="#">80</a>	1300	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	<b>Gordes - Murs</b>
Mardi	<a href="#">76</a>	1030	Relais I1 - I2	<b>La Nesque droite et gauche</b>
Mercredi	<a href="#">161</a>	2300	Sortie longue avec dénivelé Sortie plaisir relais col I1 I2 I3 I4 90rpm	<b>Cereste</b> (repas 86)
Jedi	<a href="#">47</a>	800	Sortie souple I1 I2 90rpm	<b>Les Abeilles</b>
Vendredi	<a href="#">54</a>	1800	Sortie PMA 10x 30/30 par col / Plaisir	<b>Ventoux</b> et 1 madeleine
	571	9582		

	Groupe 1 - ASPIRATION			
	Km + liens	D+	Thématique	Remarques
Samedi	<a href="#">41</a>	652	Sortie récup' du voyage I1 I2 4 sprints 10 sec	<b>Prise de contact</b>
Dimanche	<a href="#">127</a>	2230	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	<b>Baronnies 1</b>
Lundi	<a href="#">99</a>	1550	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	<b>Gordes - Monieux</b>
Mardi	<a href="#">108</a>	1960	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	<b>Veau - Sault</b>
Mercredi	<a href="#">203</a>	3100	Sortie longue avec dénivelé Sortie plaisir relais col I1 I2 I3 I4 90rpm	<b>Banon - Cereste</b> (repas 112)
Jeudi	<a href="#">47</a>	800	Sortie souple I1 I2 90rpm	<b>Les Abeilles</b>
Vendredi	<a href="#">84</a>	3150	Sortie gimenez Echauffement 30min I1 I2 I3 90rpm 1min I5/4min I3 sur 2 x 20 min Retour plaisir I1 I2 I3 I7 - 90rpm	<b>Ventoux - Ventoux</b>
	709	13442		





## 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 :	180		FTP en Watts	280	
		Tps possible			
I7	180	<7s	<b>I7</b>	<b>700</b>	
I6	175	<2 mn	<b>I6</b>	<b>420</b>	
I7	166	<10mn	<b>I7</b>	<b>280</b>	
I4	173	20 à 60 mn	<b>I4</b>	<b>224</b>	
I3	166	1 à 2 heures	<b>I3</b>	<b>196</b>	
I2	153	plusieurs heures	<b>I2</b>	<b>168</b>	
I1	135	plusieurs heures	<b>I1</b>	<b>140</b>	

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

- Thomas Beckrich
- Patrick Bertoli
- Jean Denis Bécart
- Michel Aubriot