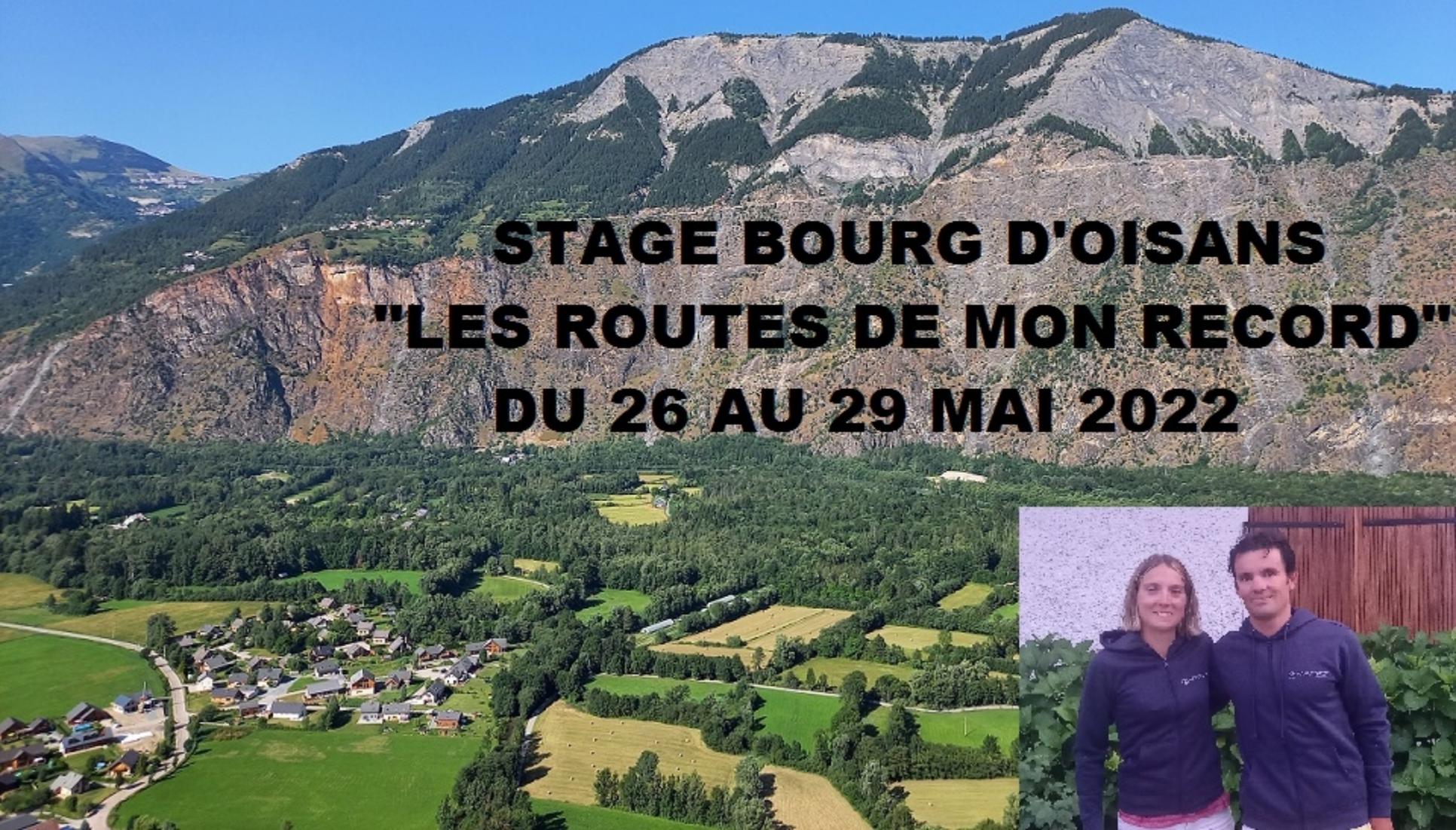


**STAGE BOURG D'OISANS  
"LES ROUTES DE MON RECORD"  
DU 26 AU 29 MAI 2022**



# PRESENTATION

- QUI SOMMES NOUS ?
- LIEU
- DEROULEMENT DU STAGE
- PARCOURS
- EN BONUS

# PRESENTATION



MARION SICOT  
COACHING



# L'ÉQUIPE



# MARION SICOT

- Fondatrice de Marion Sicot Coaching
- DEJEPS Activités Cyclisme
- Ancienne cycliste professionnelle
- 2<sup>ème</sup> de l'Embrunman 2021
- Recordwoman du monde dénivelé 24h
- Auteure de « Harcelée, Dopée, mais de retour »



# VINCENT MARTINS

- Gérant de Sport Inspiration
- BE HACUMESE
- Diplôme Universitaire de Préparation physique
- Massage et coaching mental
- Cyclisme sur piste et sur route
- Auteur de « A-tout cœur »



# MERRYL VUAILLET

- Notre assistante de choc
- Logistique
- Massage de récupération
- Présente sur tous nos stages, nos records et nos défis



# LIEU DU STAGE

## Les gîtes du Grand Renaud

46 rue du Stade – Le Bourg d’Oisans



- Un écrin de verdure et de calme
- A 800 m du pied de l’Alpe d’Huez
- Notre QG du record
- Gestion libre
- Partager l’expérience

# HEBERGEMENT



- Gîtes à partager et mitoyens
- Salon canapé-lit double
- 2 x 2 lits superposés
- Cuisine équipée
- Salle de bains
- Table extérieure

# PROGRAMME GENERAL

## (Prévisionnel)

| jeudi 26/5                      | vendredi 27/5                                 | samedi 28/5                                | dimanche 29/5                             |
|---------------------------------|---|--|---|
|                                 | 8h<br>Eveil musculaire                        | 7h30<br>Eveil musculaire                   | 7h30<br>Eveil musculaire                  |
|                                 | 8h30<br>Petit-déjeuner                        | 8h<br>Petit-déjeuner                       | 8h<br>Petit-déjeuner                      |
| Accueil<br>13h30                | 10h-15h<br>Sortie vélo                        | 9h-16h<br>Sortie vélo                      | 9h-12h<br>Sortie vélo                     |
| Sortie vélo<br>15h-18h          | 15h30<br>Collation                            | 16h30<br>Collation                         | 13h<br>Repas au virage 16<br>"Chez Willy" |
| Dîner<br>19h30                  | 16h-18h30<br>Massages<br>RDV Coaching         | 17h-19h<br>Massages<br>RDV Coaching        | 15h<br>Fin du stage                       |
|                                 | 18h30<br>Conférence<br>"Préparer votre cyclo" |  |   |
| Présentation<br>du stage<br>21h | 20h<br>Dîner                                  | 19h30<br>Dîner                             |   |
|                                 | 21h<br>Etirements                             | 21h<br>Conférence<br>"Mon record du monde" |   |

# PROGRAMME CYCLISTE

(PREVISIONNEL)

# L'encadrement sur le vélo

- Casque obligatoire
- Respecter les consignes de sécurité (ne pas couper les virages, rouler maxi 2 par 2)
- Avoir son téléphone, de l'eau, des barres énergétiques et son matériel de réparation
- Ravitaillement sur le parcours (eau, sirop, fruits secs, biscuits salés, cake au fruits, pain d'épices)
- Assistance véhicule
- Conseils spécifiques et individualisés
- Possibilité de partir ou rentrer en voiture (selon dispos)

# Bien préparer son stage

- Prévoir un développement adapté à la montagne (34/28 ou 36/30 selon votre niveau)
- Prévoir des vêtements adaptés (nous allons monter à 2000 mètres d'altitude et toutes les conditions météo sont envisageables)
- Une fiche conseil plus détaillée sera envoyée une dizaine de jours avant le stage
- N'hésiter pas à demander conseil auprès des coachs.

# Sortie 1, Groupe 1

<https://www.openrunner.com/r/14391554>

## Stage Alpe 1.1

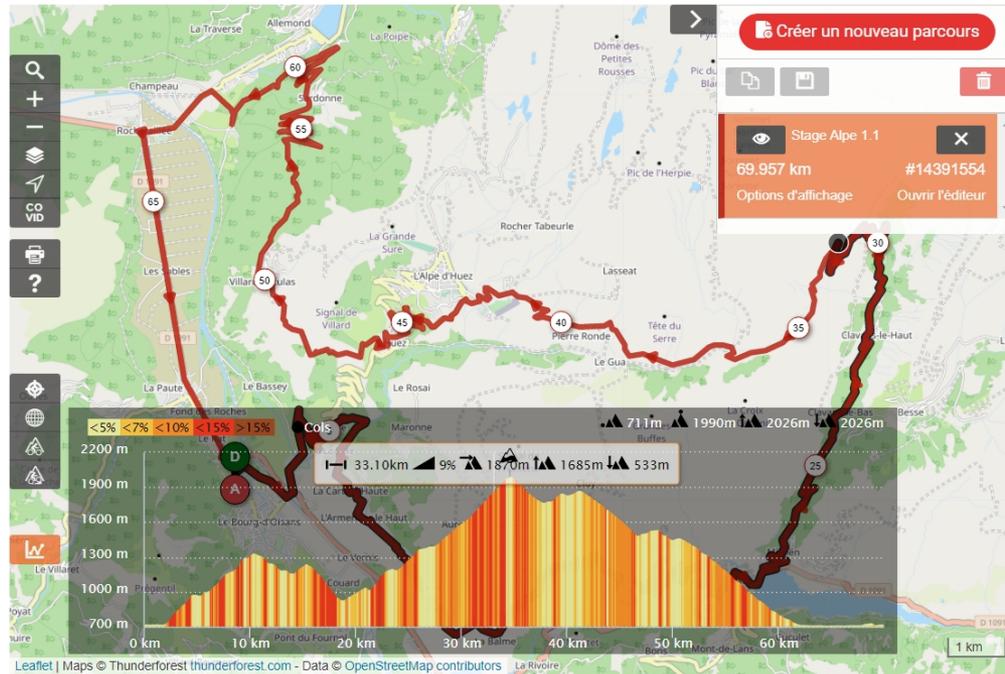
☆☆☆☆☆ (0) - 🗒️ (0)

Cyclisme - Route

La Gardle -> La Gardle

69.957 km, 2026 m, 2026 m, 711 m, 1990 m

📄 Télécharger pour un GPS



# Sortie 1, Groupe 2

<https://www.openrunner.com/r/14391561>

## Stage Alpe 1.2

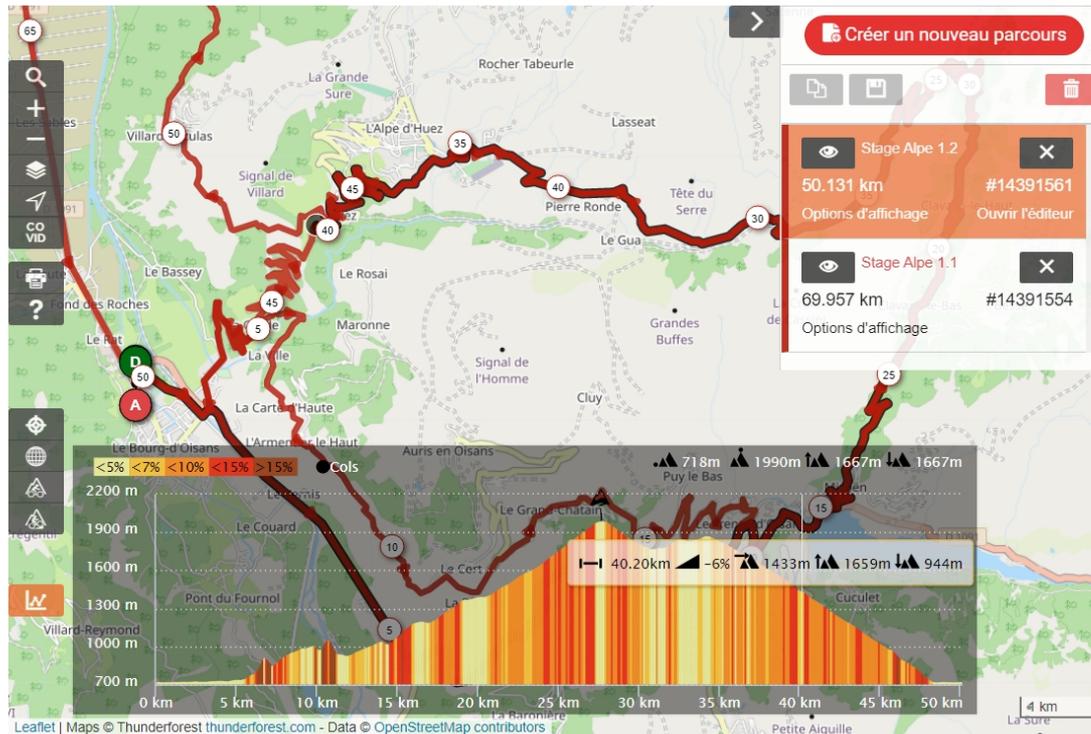
☆☆☆☆☆ (0) - 📄 (0)

Cyclisme - Route

La Garde -> La Garde

↳ 50.131 km, 🏔️ 1667 m, 🏔️ 1667 m, 🏔️ 718 m, 🏔️ 1990 m

📄 Télécharger pour un GPS



# Sortie 2, Groupe 1

<https://www.openrunner.com/r/14391566>

## Stage Alpe 2.2

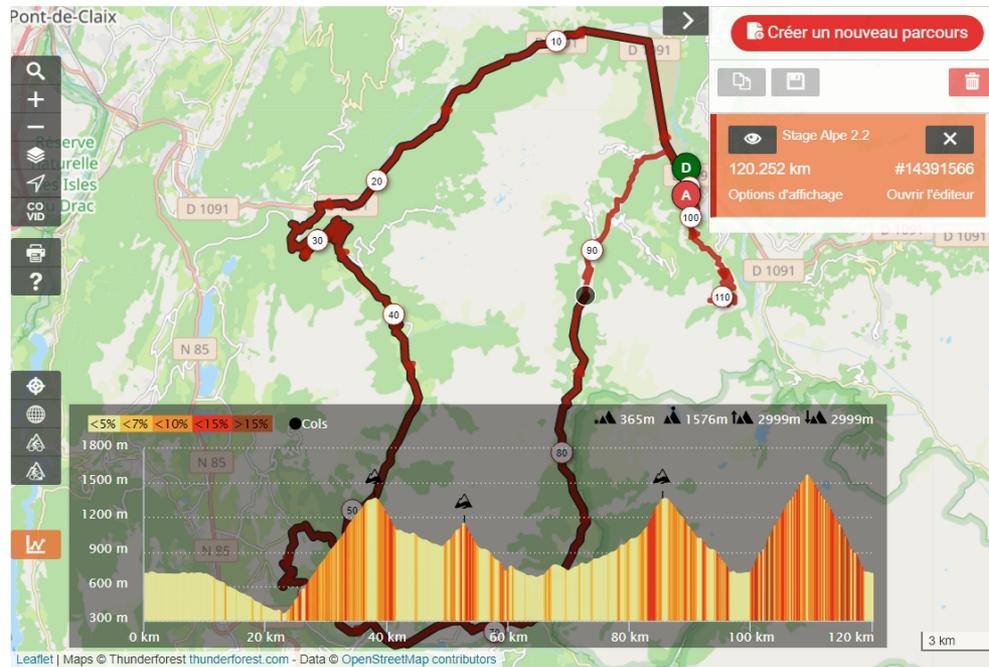
☆☆☆☆☆ (0) - 📄 (0)

Cyclisme - Route

La Gardle -> La Gardle

↳ 120.252 km, ⬆️ 2999 m, ⬆️ 2999 m, ⬆️ 365 m, ⬆️ 1576 m

📄 Télécharger pour un GPS



# Sortie 2, Groupe 2

<https://www.openrunner.com/r/14511219>

## Stage Alpe 2.2

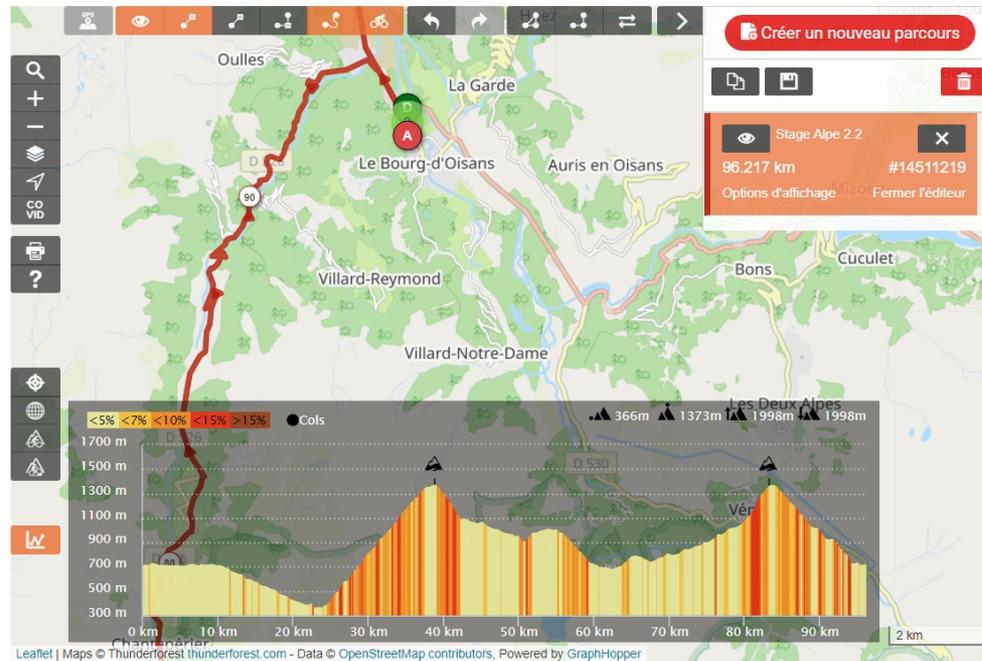
☆☆☆☆☆ (0) - [ ] (0)

Cyclisme - Route

La Garde -> La Garde

196.217 km, 1998 m, 1998 m, 366 m, 1373 m

Télécharger pour un GPS



# Sortie 3, Groupe 1

(Lacets de Montvernier en option)

<https://www.openrunner.com/r/14391579>

## Stage 3.1

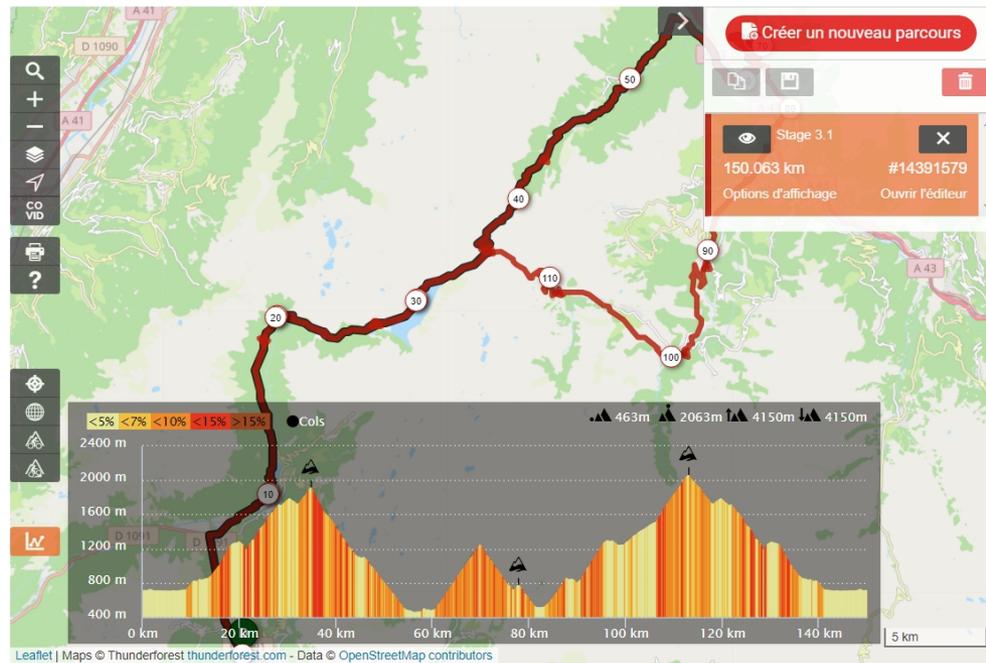
☆☆☆☆☆ (0) - (0)

Cyclisme - Route

La Garde -> La Garde

150.063 km, 4150 m, 4150 m, 463 m, 2063 m

Télécharger pour un GPS



# Sortie 3, Groupe 2

<https://www.openrunner.com/r/14391575>

## Stage 3.2

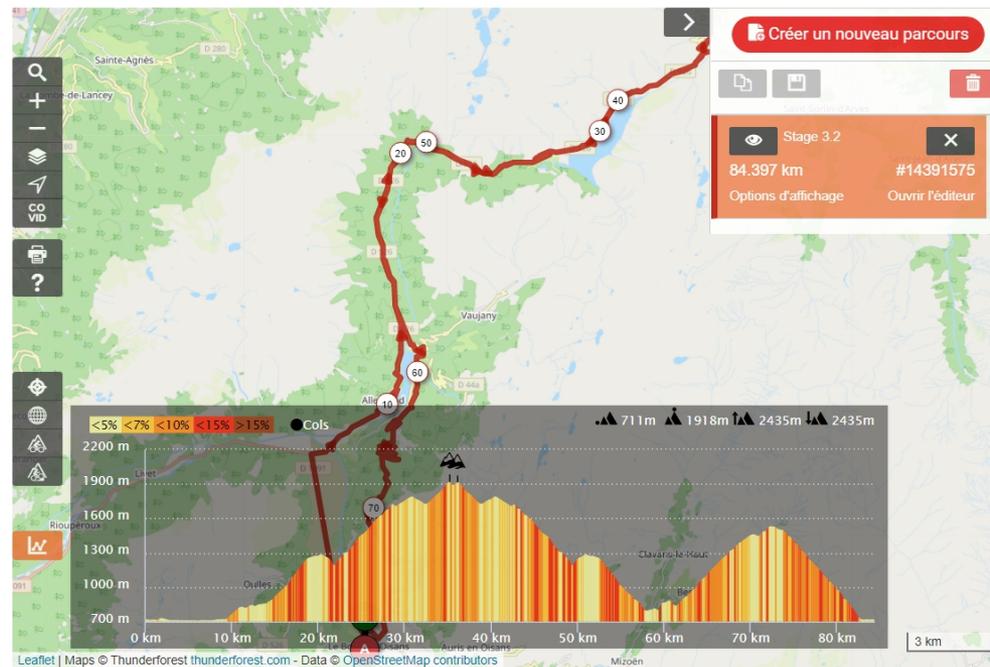
☆☆☆☆☆ (0) - 📄 (0)

Cyclisme - Route

La Garde -> La Garde

↳ 84.397 km, 📈 2435 m, 📉 2435 m, 🏔️ 711 m, 🏔️ 1918 m

📄 Télécharger pour un GPS



# Sortie 4 – Montée de l’Alpe !

<https://www.openrunner.com/r/14511172>

## Stage Alpe 4

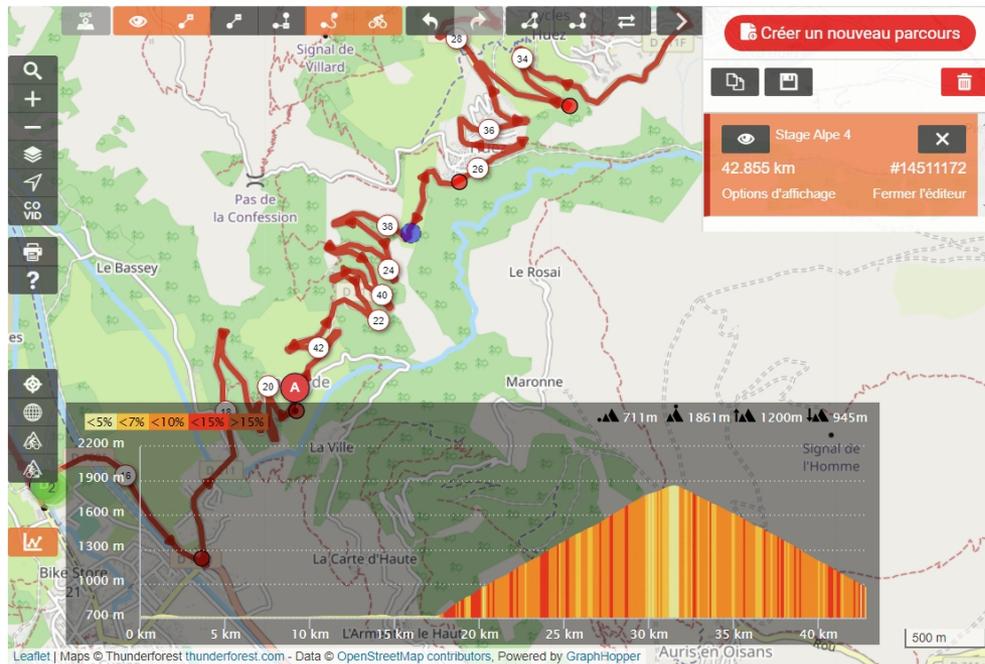
☆☆☆☆☆ (0) - 📄 (0)

Cyclisme - Route

La Garde -> La Garde

→ 42.855 km, 🏔️ 1200 m, 🏔️ 945 m, 🏔️ 711 m, 🏔️ 1861 m

📄 Télécharger pour un GPS



# LES REPAS

- Gérés par l'encadrement
- Sont inclus
  - Petit-déjeuner vendredi, samedi, dimanche (muesli, lait de vache et végétal, gâteau, riz au lait et compote maison, pain, confiture, fruits...)
  - Collation au retour des sorties le vendredi et le samedi (plateau de charcuterie, fromage, pain, riz au lait, compote, fruits)
  - Dîner préparé par le staff les jeudi, vendredi et samedi soirs
  - Déjeuner au restaurant « Les Gorges de Sarenne », le QG de notre record, le dimanche midi (hors boissons)

# Massages de récupération (sur rendez-vous)

30' : 30 € / 1h : 55 €

**Merryl**



**Vincent**



# RDV « Coaching »

- Optionnels et gratuits
- 30' d'entretien sur votre entraînement et vos objectifs
  
- Retrouvez nos offres coaching
  - <https://www.marionsicot.fr/coaching>
  - <https://www.vincentmartins.fr/wp-content/uploads/2021/09/tarif-coachingv3-1.png>

# Retrouvez aussi

## Nos livres



Le témoignage poignant d'une cycliste professionnelle sur la condition des femmes dans le sport.



A-TOUT COEUR

Les 31 GOUTTES

## Nos maillots



**DIFFUSION SPORT** Client : **SPORT INSPIRATION**  
 Maquette : Alexandra projet **DUO**  
 Date : 24/06/2021  
 Vers : 1  
 N° :

**PANTONE SOLID COATED**  
 ID41: CHERNE COMMANDE  
 P 304 C  
 P 373 C  
 P 373 C  
 P 373 C

**ATTENTION, il est crucial avant fin, il faudra compter un supplément d'15%**

3 séries de modifications peuvent être demandées sur la maquette. Pour toute demande supplémentaire, des frais de maquette pourront être engagés.

- 1<sup>ère</sup> série de modifications
- 2<sup>ème</sup> série de modifications
- 3<sup>ème</sup> série de modifications

**REMARQUE 1 :**  
 Selon les tailles des produits, il peut y avoir une différence de design et de placement des marquages.

**REMARQUE 2 :**  
 Les options telles que poches zippers, bracelet de po, une disposition pas sur la maquette qui n'est effective que pour le design.

**REMARQUE 3 :**  
 En fonction des réglages de l'écran (HDR) ou de l'imprimante (CMYK), les couleurs peuvent varier par rapport au produit fini.

**REMARQUE 4 :**  
 Les records de design entre les différents implémentations de tissu ne peuvent être faites de même façon en cas de découpe de vos données.

**IMPORTANT**  
 Une fois votre maquette validée, merci de bien vouloir remplir ce PDF (Don à Tirer) Celui-ci est OBLIGATOIRE pour lancer la fabrication. Merci de contrôler celle-ci attentivement, votre signature engage votre responsabilité.

Nom : \_\_\_\_\_  
 Fait à : \_\_\_\_\_  
 Le : \_\_\_\_\_

**signature :**  
 (précéder de la mention «Don à Tirer»)

La présente maquette constitue une création au sens des dispositions de la loi n° 92-597 du 1er juillet 1992 sur la propriété artistique et Intellectuelle, elle demeure la seule propriété de Diffusion Sport

# TARIFS

- Cyclistes : 350 €  
(incluant le logement, la pension complète, l'encadrement vélo et les conférences)
- Accompagnants : 220 €  
(incluant logement et pension complète)
- Encadrement sans hébergement : 260 €  
(incluant déjeuners et dîners, l'encadrement vélo et les conférences)

# Bulletin d'inscription



fiche d'inscription bourg d'oisans.pdf

# Contact

**Marion Sicot**

[www.marionsicot.fr](http://www.marionsicot.fr)

[marion.sicot@hotmail.fr](mailto:marion.sicot@hotmail.fr)

06.67.68.21.12



**Vincent Martins**

[www.sport-inspiration.com](http://www.sport-inspiration.com)

[sportinspiration@gmail.com](mailto:sportinspiration@gmail.com)

06.66.39.40.88

[www.youtube.com/user/sportinspiration78/videos](http://www.youtube.com/user/sportinspiration78/videos)

