

### 3 eme stage d'entrainement à Majorque

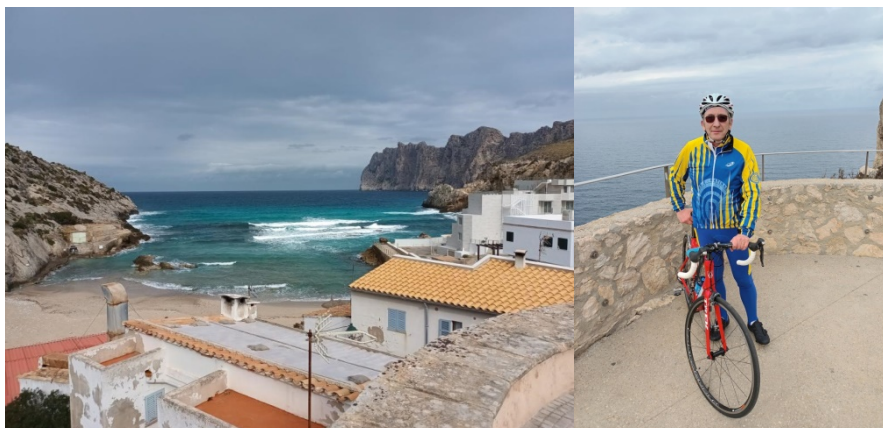
Afin de préparer cette nouvelle saison de cyclisme, j'ai décidé de refaire un stage d'entrainement à Majorque au début mars afin de bénéficier de conditions climatiques favorables avec la même organisation SportActive que les deux fois précédentes. Tout est organisé : transport depuis l'aéroport, hôtel, location de vélo, sorties accompagnées. 2 groupes sont proposés : un groupe de costauds (+de 100 km à 28-30 km/h) et un groupe pour mon niveau avec un moteur plus faible (- de 100 km à 25 km/h).

Le bilan de la semaine :

- 7 sorties pour 580 km.
- La météo n'a pas été complètement au rendez-vous, seulement 13 degrés sans trop de vent,
- Nous étions 6 répartis dans 2 groupes : j'ai retrouvé les 2 coachs : Martin et Derek, Pierre un belge rencontré en 2019, Michael un anglais rencontré en 2020, Frances une anglaise qui revenait pour la énième fois, Peter et Philip (père et fils) 2 anglais qui découvraient cette organisation.
- Un encadrement vraiment pro, très exigeant notamment en matière de sécurité et un excellent matériel : pour moi un Trek Madone équipé en Ultegra.



- Hébergement en hôtel 4\* avec piscines, jacuzzis, sauna, hammam et fabuleux buffets
- L'île de Majorque propice à la pratique du vélo avec tout type de terrain : plat, vallonné, montagne et des automobilistes respectueux des cyclistes
- Le déroulé de la semaine :
  - Samedi : arrivée à Majorque et prise en main des vélos. Petite sortie de 44 km. J'ai refait la même sortie que celle faite avec Bernard en 2020.



- Dimanche : briefing à 9h30 sur la semaine d'entraînement et non pas de tourisme, sécurité, alcool, ..... Sortie avec le groupe 2 à 3 puis 4 : Pierre a commencé avec le groupe 1 et au déjeuner étant cuit il termine la sortie avec le groupe 2.
- Lundi, Mardi, Jeudi : Départ 9h30 puis 20-25 km arrêt café (Roger aurait apprécié), puis 40 km, arrêt déjeuner de type snack dans un restaurant, puis 40 km pour rentrer à l'hôtel avant 16h. 100 km à la vitesse moyenne de 25 km/h. Le Jeudi, le père a rejoint le groupe 2, le groupe 1 ne comptant plus qu'une seule unité.



- Mercredi : journée repos. Sur les conseils du coach Derek, avec Pierre nous établissons une petite sortie de 70 km avec 2 cols dont le col de Femenia (Jean-Marc le connaît bien ! 7 km facile puis 7 km à 6,2 % de moyenne )



- Vendredi : dernière sortie : 25 km, café, puis 50 km avant le déjeuner dans un restaurant dédié au vélo : vélos et maillots de champion du monde de B. Wiggins.



Vous remarquerez que nous carburons au coca ou au perrier !



- Pot de fin de stage



Toute la semaine, ce fut « VELO PLAISIR » et as Derek said « it was a great week ! ». A recommencer sans modération !

Texte : Eric B.

Photos : Eric B. et SportActive.