

## Eric et Bernard en

### Stage d'entraînement vélo à Majorque en Février 2020

Afin de préparer cette nouvelle saison de cyclisme, Bernard et moi avons décidé de faire un stage d'entraînement à Majorque au début mars afin de bénéficier de conditions climatiques favorables avec la même organisation de l'année dernière. 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 notre niveau avec un moteur plus faible (- de 100 km à 25 km/h).

Le bilan de la semaine :

- 7 sorties pour 630 km.
- La météo a été au rendez-vous bien ensoleillée tout en étant un peu venteuse
- Initialement le groupe 2 de 13 cyclos composé d'Irlandais, anglais et français a été coupé en deux pour raison de sécurité. Nous nous sommes retrouvés dans un groupe de 7 français bienveillants, sympathiques dans la joie et la bonne humeur et piloté par un coach majorquin d'une gentillesse extrême.
- Un encadrement vraiment pro, très exigeant notamment en matière de sécurité et un excellent matériel
- 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 50 km.



- Dimanche : briefing à 10h sur la semaine d'entraînement et non pas de tourisme, sécurité, alcool, ..... Sortie avec le groupe 2 à 13. Le soir, conférence sur le cyclisme, habillement, matériel, ....

- Lundi, Mardi, Jeudi : Départ 10 h puis 20-25 km arrêt café, 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 26 -27 km/h



- Mercredi : journée repos. Le coach nous conseille de rester tranquille mais nous décidons de faire tourner les jambes pour une petite sortie en regardant vaguement la carte. Après nous être égarés et avoir monté un petit col, nous avons atteint notre objectif et sommes rentrés à l'hôtel avec 75 km au compteur
- Vendredi : dernière sortie : départ en trombe à 30 km/h sur 30 km, café, puis 65 km avant le déjeuner dans un restaurant dédié au vélo : vélos et maillots de champion du monde de B. Wiggins.



- Pot de fin de stage



Le groupe de Français avec le coach William

Bernard Delb et Eric Balivet