



OSTAL du
Bergons





SÉJOUR CYCLISME SPÉCIAL PRÉPA ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE 5 - 9 JUIN 2024

Ce stage de cyclisme est spécialement conçu pour vous préparer aux grandes compétitions du mois de juillet et août, notamment l'Étape du Tour. Vous aurez l'occasion de relever le défi des cols mythiques du Tour de France, tels que le Tourmalet, Hautacam, le col du Soulor, le col d'Aubisque et Ardiden. L'objectif principal de ce stage est d'optimiser votre performance, de favoriser le dépassement de soi et la progression, le tout dans une ambiance bienveillante, décontractée et imprégnée de bonne humeur. Le cadre somptueux des Pyrénées ajoutera une dimension épique à cette préparation intense.

En plus de l'expérience cycliste exceptionnelle, vous serez chaleureusement accueillis au gîte l'Ostal du Bergons, niché au cœur du charmant village authentique de Gèz. Profitez également d'une visite à la brasserie du pays Toy et d'une séance revigorante de cryothérapie en plein air.

5 JOURS / 4 NUITS

550 EUROS

TOUT INCLUS

*Transport vers le gîte à votre charge

Possibilité d'arriver la veille pour 30 euros supplémentaire (payables sur place)

Hébergement 5 jours / 4 nuits

Repas et collations par la cheffe cuisinière

Sorties sur les cols mythiques du Tour de France

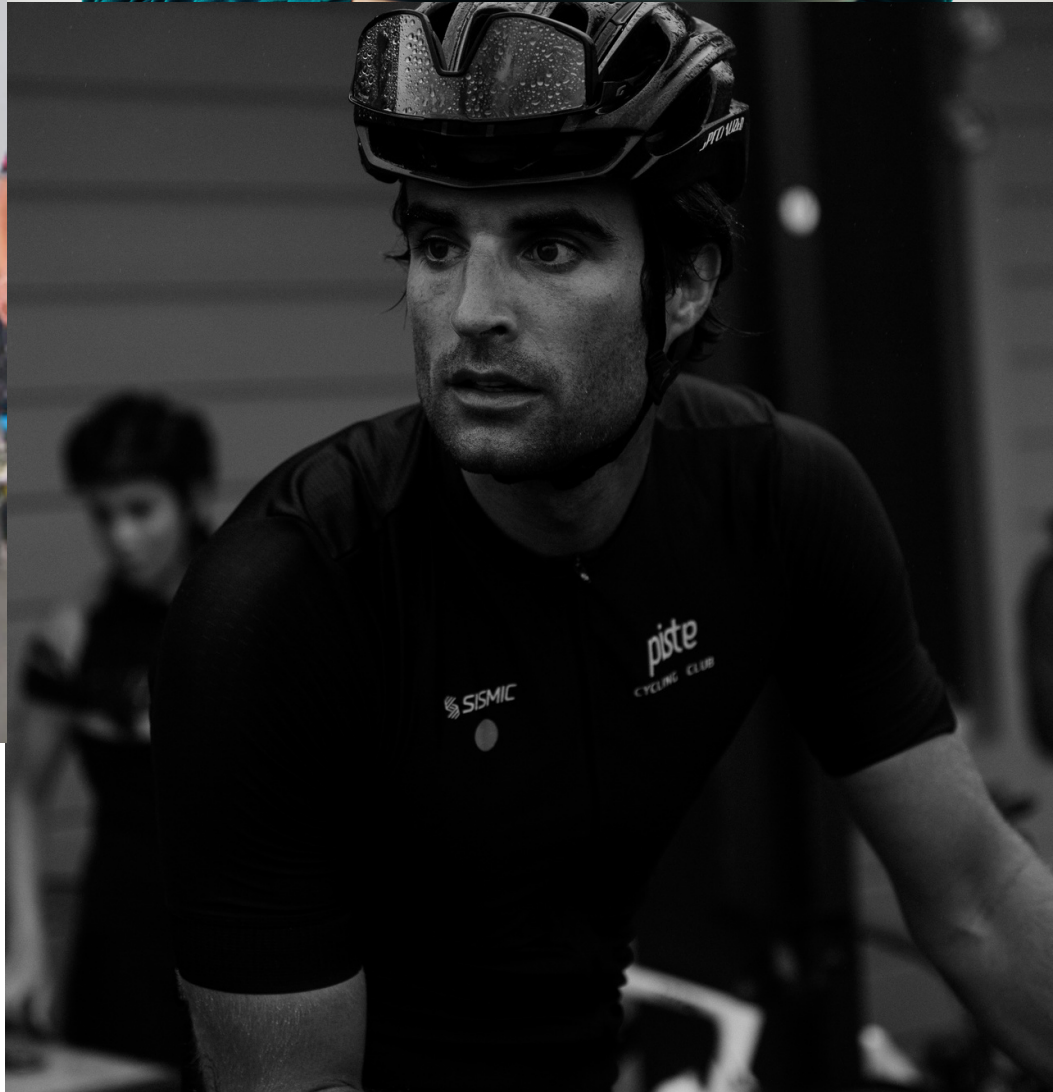
Assistance

Garage à vélo sécurisé et station de lavage

Possibilité de louer un vélo ou du matériel sur place (nous prévenir en avance)

Transferts vers le gîte depuis la gare ou l'aéroport

Paiement en 3 fois possible



RENCONTREZ

Les intervenants

Philippine Belon

Cheffe cuisinière
Fondatrice de "Born to Leaves"

Thibaud Adema

Fondateur / Brevet d'état / professeur de
yoga et pilates

Damien Degot

Fondateur de Progresss Coaching



PROGRAMME

Jour 1 : 5 juin

Arrivée à l'Ostal du Bergons à partir de 14 heures.

Transferts vers le gîte depuis l'aéroport ou la gare de Lourdes.

Accueil au gîte l'Ostal du Bergons. Par la suite vous pourrez disposer de votre chambre et prendre place pour le séjour.

Si tout le monde est sur place à 14 heures, sortie de mise en jambes, **tour de vallée**. +/- 45km et 1000D+

Dîner convivial + Briefing

Les repas, brunch et collations sont tous réalisés par la cheffe et adaptés à l'effort physique. Les produits sont bio et du terroir.

PROGRAMME

Jour 2 : 6 juin

Petit-déjeuner, café, thé

Départ pour une sortie vélo sur les cols du Tour de France :
(option) Col de Spandelles, le col de Soulor et le col d'Ausbique.
+/- 82km et 2600D+

Option en + : le col des Bordères

Retour au gîte

Brunch

Cryothérapie dans une source d'eau naturelle autour d'une randonnée (5km).

Dîner convivial + Briefing



PROGRAMME

Jour 3 : 7 juin

Petit-déjeuner, café, thé

Sortie Tourmalet + Ardiden : +/- 100km et 2900D+
OU Tourmalet + col des tentes : +/- 130km et 3400D+

Assistance
Collations sur le vélo

Sur la descente, arrêt à la brasserie du pays Toy

Retour au gîte

Brunch

Balnéothérapie aux Jardins des Bains à Argelès-Gazost OU option stretching

Dîner convivial + Briefing





PROGRAMME

Jour 4 : 8 JUIN

Petit-déjeuner, café, thé

Sortie vélo col d'Hautacam et le col de Tramassel (aller/retour). +/- 70km et 2200 D+

Retour au gîte

Brunch

Cryothérapie naturelle

Fin du stage vers 17h



PROGRAMME

Jour 5 : 9 JUIN

Petit-déjeuner, café, thé

Coffee Ride, Tour de vallée

Retour au gîte

Brunch

Cryothérapie naturelle

Fin du stage vers 17h



● **BIENVENUE À L'OSTAL DU BERGONS**

Situé au coeur des Pyrénées, l'Ostal du Bergons est un gîte accueillant les groupes sportifs.

Sa localisation est un point de départ privilégié pour vos sorties vélos.



CONFIGURATION DU GÎTE

4 CHAMBRES



Chambre 1 : 2 lits simples

Chambre 2 : 1 lit double

Chambre 3 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

Chambre 4 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

3 SALLES DE BAINS



2 CUISINES ÉQUIPÉES



3 WC









ÉQUIPEMENTS

- Wifi
- Studio de yoga indépendant et équipé de 40m²
- Terrasse panoramique de 100m²
- Garage à vélos sécurisé
- Parking gratuit à proximité

Notre précédent séjour





ÇA RESPIRE

"Ça respire."

COMMENT VENIR ?



En train

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture.
Transferts possibles jusqu'au gîte

En avion

Aéroport de Lourdes / Tarbes
Transferts possibles jusqu'au gîte

En voiture

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 GEZ
Parking gratuit à proximité du gîte

CONTACT

✓ Téléphone : +33 6 80 34 77 64

✓ Site internet : www.ostaldubergons.com

✓ Email : thibaud.adema@gmail.com

✓ Adresse : 13 rue de l'église, 65400 Gèz



OSTAL du

Bergons