

LA PHILOSOPHIE DE NOS STAGES

Parce que de nombreuses cyclistes :

→ souhaitent **progresser techniquement et physiquement** dans leur pratique, débutantes ou confirmées

→ veulent en savoir plus sur l'entraînement pour acquérir une **compréhension et des connaissances dans la construction de leur forme physique, pour progresser** quel que soit leur niveau

→ ressentent le besoin de se retrouver à certains moments en **non mixité** pour s'adonner à leur passion dans la **bienveillance**, le **non-jugement** et la **gestion de l'hétérogénéité**

→ cherchent à vivre dans l'effort une **aventure humaine** partagée

→ ont envie d'apprendre à gérer la **mécanique** de leur vélo en toute **autonomie**

Nous avons pensé les stages Donnons des elles au vélo pour des femmes ayant déjà une expérience cycliste et qui veulent comprendre et être actrices de leur pratique.

Notre crédo : « Pratiquer le vélo avec sérieux sans se prendre au sérieux, à travers de la performance conviviale ».

L'HISTOIRE

« **Donnons des elles au vélo** » est né en 2014 à travers une activité associative développant un volet compétitif ainsi qu'un projet de développement, Donnons des elles au vélo J-1, agissant pour le retour à l'organisation d'un tour de France féminin professionnel et pour la promotion du cyclisme féminin.

En 2020, Donnons des elles au vélo J-1 connaît sa première grande victoire associative, avec l'annonce du Tour de France Femmes dès 2022. Pour autant, un travail de fond reste encore à accomplir pour le développement de la base de pratiquantes et sa structuration.

Si les séjours cyclistes masculins ou mixtes existent, la demande de l'équivalent féminin est criante et nos stages ambitionnent de répondre à ce besoin en collant aux attentes des femmes cyclistes à travers les mêmes valeurs, logique et qualité d'organisation que les différents projets de **Donnons des elles au vélo** !



**" AVANT
JE FAISAI
DU VELO,
MAINTENANT
JE FAIS
DU CYCLISME ! "**



NOUS CONTACTER

☎ 06 29 38 65 69

✉ stages@lejardindechignore.fr

Toutes les informations
au sujet des stages sur le site :

www.lejardindechignore.fr



DES STAGES CYCLISTES 100% DÉDIÉS AUX FEMMES

- Pour découvrir les bases de l'entraînement
- Pour partager une aventure humaine et sportive bienveillante
- Pour progresser en quête de performance et de convivialité



LES ENCADRANTS



Claire FLORET



Mathieu ISTIL

Claire FLORET, professeure d'EPS pendant 15 ans, est titulaire d'une Licence STAPS et d'une **carte professionnelle d'éducatrice sportive**. **Pratiquante en compétition FFC sur route** dans une équipe de niveau national les 11 dernières années, elle aime partager son expérience de sprinteuse/descendeuse. **Organisatrice du projet Donnons des elles au vélo J-1** dont elle est à l'initiative, elle milite de manière associative depuis des années pour que les femmes aient une plus grande place dans le paysage cycliste.

Mathieu ISTIL est entraîneur titulaire d'un **DESJEPS**. **Entraîneur et directeur sportif** d'une équipe féminine de Nationale 2 depuis une dizaine d'années, il établit des plans d'entraînement individualisés à des femmes et hommes de tous niveaux. **Enseignant en Sciences Physiques** depuis 1998 et est très engagé autour des questions d'égalité femme/homme dans la société et le sport.

LES STAGES 2027

→ « LES FONDAMENTAUX DE L'ENTRAÎNEMENT »

- **PERFECTIONNEMENT** -

Du lundi 19 avril [soir] au dimanche 25 avril

7 jours / 6 nuits **950 €**

→ « PRÉPARATION D'UNE ÉTAPE J-1 AVEC L'ÉQUIPE DDEAV »

- **PERFECTIONNEMENT** -

Du lundi 3 mai [soir] au dimanche 9 mai

7 jours / 6 nuits **950 €**

→ « LES FONDAMENTAUX DE L'ENTRAÎNEMENT »

- **DÉCOUVERTE PERFECTIONNEMENT** -

Du mardi 11 mai [soir] au lundi 17 mai

7 jours / 6 nuits **950 €**

→ « VOLUME »

- **PERFECTIONNEMENT** -

Du mardi 1 juin [soir] au dimanche 6 juin

6 jours / 5 nuits **850 €**

→ « SÉJOUR BIKEPACKING DANS LE JURA »

Du mardi 10 août [soir] au dimanche 15 août

6 jours / 5 nuits **850 €**

→ « MON PREMIER STAGE »

- **DÉCOUVERTE** -

Du mardi 14 septembre [soir] au dimanche

19 septembre 6 jours / 5 nuits **850 €**

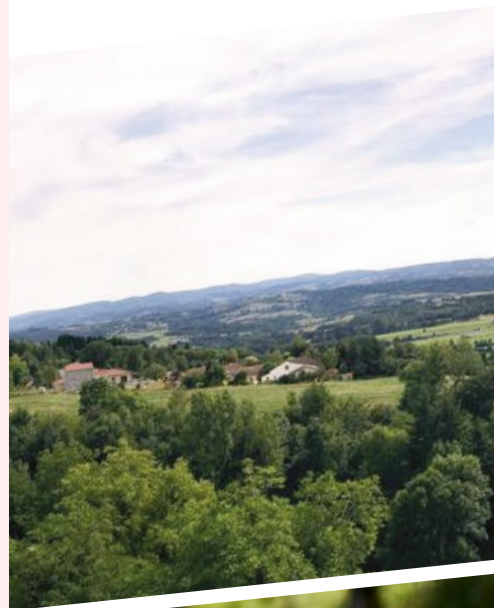
→ « ELLES ROULENT DES MÉCANIQUES »

Du mardi 28 septembre [soir] au dimanche

3 octobre 6 jours / 5 nuits **850 €**

Pour s'inscrire, contactez-nous via le formulaire :

www.lejardindechignore.fr/stagesdonnonsdeselles/s-inscrire/



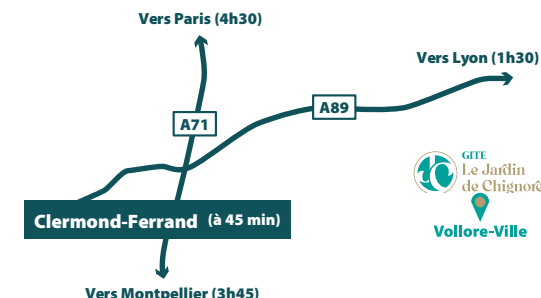
Le gîte **Le jardin de Chignore**, offre 6 chambres doubles partagées entre les 12 stagiaires, des lieux de vie commun pour les ateliers et moments de repos et un vaste jardin **au pied du Mont Chignore**, offrant calme et sérénité. Il est situé **dans le Puy de Dôme sur la commune de Vodable-Ville**, en cours de labellisation « Petite cité de caractère ».

Claire aura à cœur de préparer avec passion une cuisine maison, saine et gourmande valorisant les produits locaux en ayant toujours à l'esprit les **besoins énergétiques d'une femme sportive** !

En plein cœur du **Parc Naturel Régional du Livradois-Forez**, la beauté des parcours empruntés au milieu des bois noirs et des **monts du Forez avec vue sur la Chaîne des Puys**, n'aura d'égal que la tranquillité des routes.

Cette zone de moyenne montagne se prête particulièrement bien à l'activité cycliste, avec son dénivelé omniprésent mais accessible à toutes avec ses nombreux petits cols aux pourcentages globalement doux et réguliers.

De nombreuses randonnées à pied sont accessibles au départ du logement. Le **Lac d'Aubusson d'Auvergne** à 6 km, permettra aux moins frileuses de s'y baigner ou d'y nager.



Pour celles et ceux qui envisagent de commencer un **coaching** en dehors de tout séjour ou de poursuivre l'accompagnement dans la continuité d'un stage, un suivi individualisé autour d'objectifs cyclistes est proposé par Mathieu, titulaire d'un Diplôme d'Etat Supérieur [DESJEPS].

Trois formules différentes offriront des plans d'entraînement adaptés à l'objectif et au temps disponible, des fiches de préparation physique, des échanges et réajustements réguliers ainsi qu'un accompagnement éventuel en préparation mentale.