

| Vendredi 1/03 | | SAMEDI 02/03 | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|
| 8h00 | | Petit Déjeuner | | | | |
| 9h00 À 12h00 | | Atelier VTT : Ateliers techniques sur le site du CREPS : Descentes, franchissements, sauts. | Joris BAGNOL | Atelier CT : Sprints + CLM Individuel + CLM par équipe (anneau cyclable Cannes la Bocca) | 2 encadrants vélo + 2 voitures | |
| | 11h30 Accueil | | | | | |
| 12h30 | Pique-Nique (tiré du sac) | Déjeuner | | | | |
| 13h30 À 14h30 | | Temps Calme | | | | |
| 14h30 À 17h | Sortie Route (83kms - 1200m D+) : Endurance et définition des 2 groupes de niveau | 2 encadrants vélo + 2 voitures | Atelier VTT : Défis technique, départs, chronos, XCE sur le site du CREPS | Joris BAGNOL | Sortie Route (63kms - 830m D+) Endurance + exercices endurance de force / puissance avec des parcours adaptés aux groupes | 2 encadrants vélo + 2 voitures |
| 17h30 | Goûter | Goûter | | | | |
| 18h00 À 19h00 | Intervention présentation du stage + nutrition / diététique | Temps de partage d'expériences (double projet, haut niveau, récupération...) | | | | |
| 19h30 | Dîner | Dîner | | | | |
| 21h30 | Coucher | Coucher | | | | |