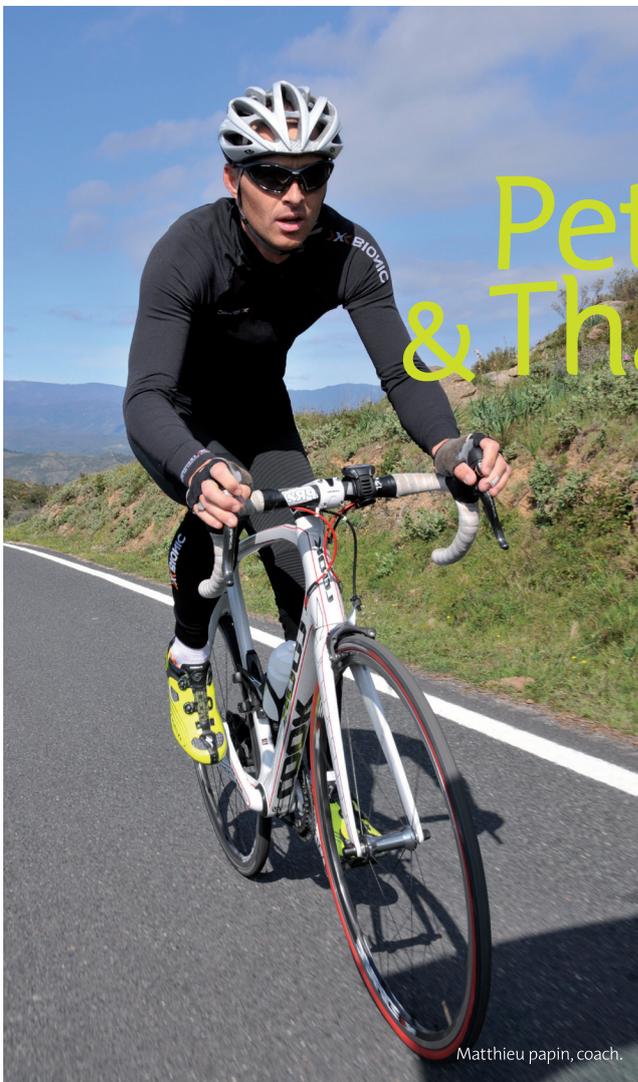


# Petite reine & Thalasso



Matthieu papin, coach.

Le Miramar Crouesty lance un programme INÉDIT EN FRANCE : un stage spécialement conçu pour les cycloportifs\* en hommage à Jean Bobet, à la tête de la thalassothérapie Louison Bobet jusqu'en 1996, et un «clin d'œil» au maire voisin de Sarzeau, David Lappartient, président de la FFC, ainsi qu'à la culture bretonne du cyclisme ! Ce stage est réservé aux cycloportifs, capables de rouler 4h en continu à une vitesse moyenne de 27-30 km/h en groupe et sur des parcours plats/peu vallonnés. Chaque participant doit apporter son matériel. Les participants bénéficient d'un suivi quotidien, des conseils de Matthieu Papin, coach sportif reconnu, ainsi que de soins de thalassothérapie adaptés, avec une prise en charge alimentaire spécifique pour sportifs. Matthieu Papin, entraîneur et préparateur physique spécialiste des activités de longue durée dont le cyclisme, ergonomiste posturologue, conseiller sportif départemental de cyclisme, (FFC), formateur FFC, etc.) accompagne les stagiaires toute la semaine. Les objectifs ? Progresser en améliorant sa technique et ses performances sportives, grâce à un programme dense, rigoureux et sur-mesure. Tous les matins, après le petit-déjeuner, les participants pratiquent un entraînement de vélo d'environ 3h30 avec découverte et

apprentissage des différentes allures «physiologiques», initiation aux méthodes d'entraînement, apprentissage des techniques (relais, gestuelle, posture, gestion des braquets, couple force/vélocité, technique de descente). Les après-midi, ainsi que le samedi matin sont entièrement dédiés aux soins de thalassothérapie : pressothérapie pour activer le retour veineux, lit hydro-massant pour se délasser, massages jambes légères pour détendre totalement les jambes, boues marines pour soulager et vraiment décontracter les articulations, etc. Outre les débriefings de la journée par le coach, les soirées sont animées de conférences passionnantes sur la posturologie et le cyclisme, la diététique, les sports d'endurance ou bien l'entraînement moderne. Un programme riche pensé dans les moindres détails. Une semaine de prise en charge complète et efficace ! Séjour 6 jours/6 nuits, pension complète. À partir de 2 298 € par personne en chambre double, et à partir de 2 442 € par personne en chambre individuelle. Produits et boissons énergétiques inclus, fournis par **OVERSTIM-S** spécialiste de la nutrition sportive à haute performance.



## 18 SOINS SUR 5 JOURS

- 2 modelages sportifs
- 1 enveloppement aux algues reminéralisantes
- 2 séances de pressothérapie
- 2 lits hydromassants
- 3 massages-modelages jambes légères
- 2 boues marines
- 3 douches dynamisantes
- 3 piscines à jets sous marins
- + 5 matinées de coaching vélo



Jean & Louison BOBET  
Entraînement.  
Châteaulin 1957.

## « LE VÉLO EST AUTRE CHOSE QU'UN SPORT, UN BIENFAIT SOCIAL

La pratique du cyclisme est multiple. Du champion au facteur, du cyclotouriste écolo au cycloportif frénétique, il y en a pour tous les goûts. Ma préférence va au cycliste de plaisance. Il est le prototype du sportif d'aujourd'hui, sans doute du sportsman d'hier : il agit sans but lucratif, même s'il n'agit pas pour rien. Il est comptable de ses efforts et de ses plaisirs, l'effort étant l'essentiel du plaisir. Il est perfectionniste et donc à la recherche de toutes les innovations, techniques, physiques, mentales qui peuvent améliorer son niveau de jeu, je dirais même son art de vivre. Car on le sait depuis longtemps, depuis qu'en 1891, le journaliste Pierre Giffard, l'inventeur du Paris-Brest-Paris, a décrété que "le vélo est autre chose qu'un sport, un bienfait social".

Jean Bobet,  
ancien cycliste français  
et journaliste sportif

DATES DES STAGES

23 AU 29 JUIN 2013  
15 AU 21 SEPTEMBRE 2013

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

02 97 53 49 13 - miramarcrouesty.com  
reservation@miramarcrouesty.com

MIRAMAR  
CROUESTY

HÔTEL THALASSO & SPA