

# PROGRAMME CYCLO WEEK & ACCOMPAGANTS

## MARDI 15 JUILLET

## MERCREDI 16 JUILLET

## JEUDI 17 JUILLET

## VENDREDI 18 JUILLET

<p>Accueil café chez Opinel Départ Col de la Madeleine 67,1km / 1695 D+</p> <p>Ravitaillement au sommet</p>	<p>Accueil café chez Vulco Départ Col de la Croix de Fer 66km / 1807 D+</p> <p>Ravitaillement au sommet</p>	<p>Accueil café chez DVélo Départ Col du Galibier 98km / 2458 D+</p> <p>Ravitaillement au sommet</p>	<p>Accueil café chez Best Western Départ pour le col secret</p> <p>Ravitaillement au sommet</p>
<p>9h - Départ en bus direction Saint Jean de Maurienne</p> <p>9h30 - Accueil café à l'OT Coeur de Maurienne</p> <p>Visite de la Chappelle Bonne Nouvelle et la cathédrale Saint Jean Baptiste</p> <p>Visite du musée Opinel</p> <p>16h - Retour en bus Arrivée prévue à 16h45</p>	<p>9h - Départ en randonnée direction Saint Sorlin d'Arves</p> <p>9h30 - Balade en direction du Col de la Croix de Fer</p> <p>13h - Découverte de la Croix de Fer et de Saint Sorlin d'Arves avec un accueil autour d'un verre de l'amitié</p> <p>15h30 - Retour en bus Arrivée prévue à 16h45</p>	<p>9h - Départ en bus direction Valloire</p> <p>10h30 - Accueil et présenta- tion du territoire de Valloire</p> <p>Visite de l'église Découverte des sculpture sur paille</p> <p>15h15 - Retour en bus Arrivée prévue à 17h</p>	<p>Journée à La Toussuire</p>
<p>16h30 - 19h30 : Atelier massage avec Frédéric Blanchet</p> <p>18h Atelier respiration avec Arnaud Quintaine</p>	<p>18h - 19h : Conférence nutrition / naturopathie</p> <p>Co animé par Maxime Communier et Frédéric Blanchet</p>	<p>16h30 - 19h30 : Atelier massage avec Frédéric Blanchet</p> <p>20h30 Soirée cinéma</p>	<p>18h Soirée gastronomie fromages, fruits et vins de Savoie avec Agri Savoie Mont Blanc</p>



**CYCLISTE**



**ACCOMPAGNANT**



**MIXTE**