



À Istres le 2 janvier 2023

Objet : Séjour au Féminin COREG PACA

Chères Cyclistes,

Afin de développer la pratique féminine le Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur de la Fédération Française de Cyclotourisme met en place pour la troisième année consécutive un séjour au féminin. Les places sont réservées prioritairement aux féminines et se compléteront avec des messieurs suivant les places restantes. La condition évidente est d'être licencié(es).

Le lieu : Château Laval à Gréoux les Bains.

Le coût : 165 € en pension complète (repas du 12 et du 13 au soir, deux repas paniers pique-nique le 13 et 14, deux petits déjeuners le 13 et 14). Assurance annulation comprise.

L'encadrement :

Il sera assuré par des moniteurs bénévoles.

Les Parcours :

Deux parcours de randonnée à la journée seront proposés s'adaptant au niveau de chacune avec boucle longue et boucle courte. Les tracés Openrunner seront fournis ultérieurement.

Le thème du séjour reste : « Le Bien-être à Vélo »

Sur ce thème deux ateliers seront proposés le samedi soir :

- La Nutrition lors d'un effort long par le médecin fédéral.
- Les gestes à faire pour une meilleure récupération et détente après la journée à vélo.

Les modalités d'inscription :

Un acompte de 70€ pour réserver sa place sera demandé avant le 20 janvier 2023, le solde de 95€ sera demandé avant le 10 avril.

Les règlements : deux possibilités vous sont offertes :

Soit par chèque à l'ordre de COREG CYCLO PACA à envoyer à l'adresse suivante :

PASQUAL Marie-Paule

1080 Route d'Eguilles

13330 PELISSANNE

[paca-feminines@ffvelo.fr](mailto:paca-feminines@ffvelo.fr) /0609947859

Soit par virement bancaire sur le compte : **IBAN : FR76 1027 8065 1100 0214 2670 133**

Marie-Paule Pasqual  
Féminines COREG PACA

Gilles Guignard  
Tourisme PACA

Mario Bellini  
Président du COREG PACA