

Vous rêvez de faire cette course ? Cela vous effraie autant que cela vous attire ? Rassurez-vous, c'est normal. Cela signifie que vous avez en vous, autant de raison que de folie et c'est très bon signe.

La Mecque du 100km ne s'offre pas ainsi à n'importe qui. Et c'est d'ailleurs pour cette raison que c'est comme cela qu'on l'appelle. Sa difficulté en fait sa beauté (qui s'ajoute à celle du parcours) pour en faire une course dont on peut vraiment être fier de l'avoir finie.

Je veux vous faire bénéficier de toute mon expertise d'entraîneur et de toute mon expérience de vainqueur de cette course pour la partager avec vous. Je vous propose des stages d'entraînement au cœur de la montagne de Reims dans le vignoble champenois sur [les parcours qui m'ont permis de gagner la course](#) et de vous préparer au mieux sur des routes quasi identiques à celles de l'Aveyron. Leurs buts sont de vous donner toutes les clés pour vous préparer au mieux en vue de ce défi

Le stage de juillet est axé sur ***l'évaluation de votre potentiel afin d'établir des objectifs réalistes et de construire les bases de votre préparation***. Avec des sessions théoriques qui abordent toutes les thématiques liées à la préparation de cette épreuve si particulière. A savoir :

- L'entraînement aux difficultés du parcours,
- Les 2 vitesses spécifiques,
- Les bonnes allures d'entraînement ...

Le stage de septembre correspond à ***la plus grosse semaine d'entraînement et se compose d'entraînements spécifiques, sortie longue***. Avec des sessions théoriques qui abordent toutes les thématiques liées aux ultimes points de préparation. A savoir :

- Le suiveur,
- La stratégie de course,
- L'alimentation durant l'épreuve

Pour avoir toutes les informations, complétez le formulaire de contact en cliquant [ici](#).

La participation aux deux stages permet de se préparer au mieux du début à la fin de l'entraînement au 100km de Millau avec tous les outils et les conseils.

Elle s'accompagne d'un plan d'entraînement avec suivi rapproché gratuit correspondant aux 10 semaines de préparation spécifique, d'une valeur de 200€TTC qui aura été élaboré à partir des évaluations du stage de juillet.