

## Tours Guidés – Cambrils

Les groupes sont échelonnés selon la vitesse moyenne et la longueur des tours.

Exemple de répartition des groupes :

**Vitesse moyenne: < 19 km/h (vélo-plaisir)**

**Longueur des tours: env. 40 - 80 kilomètres par jour**

**Profil: plat – vallonné**

Vous souhaitez profiter du paysage et de la culture locale, et vous privilégiez une pause de midi paisible. Idéal pour tous les cyclotouristes.

**Vitesse moyenne: 19 - 21 km/h**

**Longueur des tours: env. 70 - 110 kilomètres par jour**

**Profil: plat – vallonné – montagneux**

Vos priorités sont le mouvement et rouler en groupe. Les arrêts photos ne doivent pas manquer à l'appel.

**Vitesse moyenne: 21 - 23 km/h**

**Longueur des tours: env. 80 - 120 kilomètres par jour**

**Profil: plat – vallonné – montagneux**

Vous roulez régulièrement et souhaitez aussi bien profiter du paysage qu'augmenter votre potentiel physique lors de vos sorties à vélo.

**Vitesse moyenne: 22 - 24 km/h**

**Longueur des tours: env. 90 - 140 kilomètres par jour**

**Profil: plat – vallonné – montagneux**

Vous roulez régulièrement à vélo et cherchez aussi à relever quelques défis personnels.

**Vitesse moyenne: 24 - 26 km/h**

**Longueur des tours: env. 90 - 140 kilomètres par jour**

**Profil: plat – vallonné – montagneux**

Vous avez déjà réalisé un certain nombre de kilomètres et êtes aussi à même de prendre la relève en tête peloton.

**Vitesse moyenne: > 27 km/h**

**Longueur des tours: > 100 kilomètres**

**Profil: plat – vallonné – montagneux**

Vous êtes ici pour vous entraîner et préparer votre saison de manière idéale.

La semaine sportive débute le samedi par un prologue individuel fléché (env. 40 km), sans guide. Les distances et les dénivelés augmentent progressivement jusqu'à l'étape reine du mercredi. Le mardi, jour de pause, aucun circuit guidé n'est au programme.

En principe, tous les groupes se trouvent sur le même parcours afin, dans la mesure du possible, de se retrouver lors de la pause de midi. Dans la région de Cambrils, il est possible de raccourcir les tours pour les groupes moins rapides (soit en empruntant une autre route, soit en ayant recours au véhicule d'accompagnement) ou, au contraire, de faire une boucle supplémentaire pour les groupes les plus rapides.

Le nombre de groupes est déterminé par le nombre de participants. Cependant, dans la mesure du possible, nous proposons un minimum de deux (saison d'automne) ou trois (saison de printemps) groupes de différents niveaux.

Il vous est possible de changer de groupe au cours du tour, ou de jour en jour. La devise est : mieux vaut débiter gentiment et changer de groupe pour un niveau supérieur.

La vitesse du groupe s'adapte toujours au cycliste le moins véloce.

**Votre guide vous offre les prestations suivantes:**

- Explication du tour du jour
- Trucs et astuces pour rouler en groupe et rouler de manière sécuritaire
- Astuces techniques (rouler dans l'aspiration, changement de vitesses, descentes et virages)
- Aide lors de pannes techniques
- Diriger et maintenir la cohésion du groupe