

Château de la Tour du Puits



Vélo et Vie de Château avec le Team Stephen Roche

Combinez votre passion du vélo et un séjour de rêve au Château de la Tour du Puits, camp de base idéalement situé pour gravir les cols mythiques des Alpes, Glandon, Croix de fer, Galibier, Madeleine, Iseran, Saisies, Aravis, Montée de l'Alpe d'Huez, la liste est trop longue pour tous les citer, et découvrir de fabuleux itinéraires en moyenne et haute montagne.

Le Château de la Tour du Puits rebâti au 18^{ème} siècle autour de la vieille Tour des Veigé de Lépinny, est à la fois un petit hôtel au charme craquant et une résidence privée où nous recevons nos clients en amis. Sept hectares de parc boisé, de vergers, de jardins, de fleurs, de calme, de silence, d'authenticité, d'art de vivre.



Chambres avec Vue



Baronne Marie Antoinette du Bettonet, Seigneur Pierre du Puits, elles portent chacune le nom d'un personnage historique qui vécut au Château, vous retrouverez votre sommeil d'enfant.

La Table du Baron



La Salle à Manger intime ou la terrasse, le bonheur dès le Petit Déjeuner. Cuisine raffinée, fraîche et exquise spécialement adaptée à la nutrition du cycliste ou notre carte du moment, le Chef vous révélera ses talents et vous donnera ses recettes.



Les Trésors du Château

La Piscine

Soleil, farniente, vous apprécierez la piscine nichée dans la verdure.



Détente et Fitness



Ambiance "zen", massage de bien être ou massage sportif, Home Trainer, Treadmill.



L'Hélicoptère privé

Découvrez la magie de l'hélicoptère, les vols panoramiques, le Tour du Mont Blanc, l'école de pilotage. Approche ou retour des circuits cyclistes éloignés. Transports aériens avion et hélicoptère toutes destinations.

Stages avec le Team Stephen Roche

Du 1^{er} juin au 30 septembre, pour la durée de votre choix

Une expérience de haut niveau en catégorie "Elites", les stages sont réalisés par Jean Sébastien ABBAL

- Responsable des leaders des stages Stephen Roche à Mallorca
- Titulaire du Brevet 3^{ème} degré de la Fédération Française de Cyclisme et du Brevet d'Etat de Cyclisme délivré par le Ministère des Sports.



Quelque soit votre niveau, votre envie et objectif, débutant, cyclotouriste, cyclosporitif ou compétiteur, vous améliorerez votre plaisir, vos sensations et vos performances.

Entretien individuel avec votre Coach qui réalise :

- Votre étude posturale.
- Votre bilan d'aptitudes.
- Votre programme d'entraînement et de progression.
- Votre programme de stretching et de renforcement musculaire.
- Votre plan nutritionnel adapté.

Exclusif !

- **Vos tests de performances :** PMA, Force Vitesse, Wingate, Vitesse, avec le tout dernier modèle de capteur de puissance Power-Tap.
- **Suivi personnalisé par internet :** équipé d'une roue avec Power-Tap, vous communiquez vos enregistrements à votre coach qui vous retourne l'analyse de vos séances d'entraînement et vos fiches d'entraînement réajusté. (Prix non inclus dans le prix du stage)

Les sorties cyclistes :

Elles sont organisées et encadrées par votre coach par groupe de même niveau, circuits de 30 à 140 Km adaptés à chaque niveau en plaine, moyenne ou haute montagne.

Départ vers 08H30, retour entre 13H00 et 14H30 au Château où une collation gourmande vous est servie, après-midi détente et récupération.



Exemples de circuits :



- Circuit du Vélo de l'Année 2007 Le Cycle : 28 km
- Col de Tamié : 65 km.
- Col du Grand Cucheron : 78 km.
- Trois Cols en Bauge : 80 km.
- Cinq Cols en Chartreuse : 124 km.
- Col de la Madeleine : 133 km.
- Cols du Glandon et de la Croix de fer : 130 km.
- Cols des Saisies et des Aravis : 142 km.

Cols du Télégraphe et du Galibier, L'Alpe d'Huez, approche ou retour avec la voiture assistance ou en hélicoptère.

Col de la Croix de Fer
Altitude 2067 m

Col du Galibier
(Alt 2645 m)



- Garage atelier et mécanicien pour les vélos.
- Location de vélos équipés de pédales Look, apportez vos pédales si différentes et vos chaussures !
- Voiture assistance avec vélos, roues, outillage et ravitaillement.
- Massage sportif.

Vélo en liberté

Durant la période de votre choix, nous vous conseillons et vous fournissons la carte des itinéraires adaptés à votre niveau ou votre envie.

Renseignements réservations :

Château de la Tour du Puits - 73800 COISE SAINT JEAN

Tel 04 79 28 88 00 - Fax 04 79 28 88 01 - info@chateaupuit.fr - www.chateaupuit.fr