



Camp Antioquia 2024



www.precisioncoaching.ca



info@precisioncoaching.ca



514-433-2656



Au menu

La région d'Antioquia	1
Le cyclisme d'Antioquia	2
La vision du camp d'entraînement	3
La température	4
La Finca (domaine)	5-9
Vos guides	10
Les routes d'Antioquia	11
Support à moto	12
Les forfaits & dates	13
Transport aérien	14
Vélo et matériel	15
Autres détails (FAQ)	16
Les sorties	17-25

La région d'Antioquia

Nichée dans les Andes, ses vallées luxuriantes et ses montagnes imposantes séduisent les voyageurs. Medellín, la capitale dynamique, brille par son innovation et son système de transport efficace, ainsi que son Festival des Fleurs annuel. Des villages coloniaux comme Guatapé dévoilent des façades colorées et un charme historique. L'histoire de la région est liée à la culture du café, moteur de son dynamisme économique. Les habitants chaleureux reflètent le climat accueillant. Antioquia mêle harmonieusement nature, histoire et modernité, offrant tradition et esprit tourné vers l'avenir.



Le cyclisme d'Antioquia

La région d'Antioquia est considérée comme propice à la pratique du cyclisme. Elle est devenue une destination prisée en raison de son relief varié, de son climat favorable, de ses paysages magnifiques et des efforts déployés pour promouvoir la culture du cyclisme. Antioquia offre un environnement propice au cyclisme, avec des infrastructures adéquates, une culture favorable et des opportunités variées pour les amateurs de vélo. Que vous soyez un cycliste passionné ou que vous cherchiez simplement à découvrir la région d'une manière différente.



La vision du Camp d'entraînement

À votre rythme

Selon vos ambitions personnelles, il sera possible d'aller au-delà ou en deçà des options prévues. La programmation n'est pas de tout repos, mais réaliste pour tout cycliste qui s'est entraîné régulièrement à travers l'hiver québécois. Nous aurons 2 options de difficulté par sortie, avec une certaine flexibilité!

Les 6 jours sur le vélo cumulent entre 600-700km, mais surtout, près de 12 000 mètres de dénivelé positif. Soyez rassurés, les routes sinueuses de la Colombie permettent de grimper en moulinant assez bien!

Un environnement reposant

Comme les 20-25h de vélo que vous ferez cette semaine engendreront une certaine fatigue physiologique, nous souhaitons vous offrir un environnement qui favorisera le plus possible la récupération entre chacune de nos sorties, de sorte à revenir au Québec avec les batteries bien rechargées! L'absence de temps de déplacement en transport nous permettra d'optimiser la durée de nos sorties, ainsi que le temps de relaxation qui s'ensuit!

Altitude et fuseau horaire

Notre Finca étant située à 2200 mètres d'altitude, il est possible de ressentir certains symptômes tels que : Maux de tête, changements d'appétit, insomnie, palpitations, essoufflements au repos, etc. Soyez rassurés, à cette altitude, nous sommes à la limite inférieure de l'apparition de ces symptômes, souvent bénins et que passagés.

Sur une note positive, MDE est sur le fuseau GMT-5, donc qu'une seule heure de différence, ce qui limite grandement les "dégâts" du décalage horaire.

La température

La température de la région d'antioquia est sensiblement la même à travers l'année

- <https://weatherspark.com/y/22512/Average-Weather-in-Antioquia-Colombia-Year-Round>
- Comme notre Finca est située un peu plus en montagne, il faut s'attendre à des nuits plus fraîches (10-15 degrés).
- En journée, ça oscille entre 18 et 25 degrés celsius, entre 2000-2500m d'altitude.
- Nous serons encore dans la saison "sèche", donc normalement de faibles quantités de pluie annoncées.

Nous vous recommandons tout de même d'apporter :

- coupe vente / veste de pluie
- cache-cou (buff)
- Gants courts
- Couvre-chaussures / genoux / manchettes

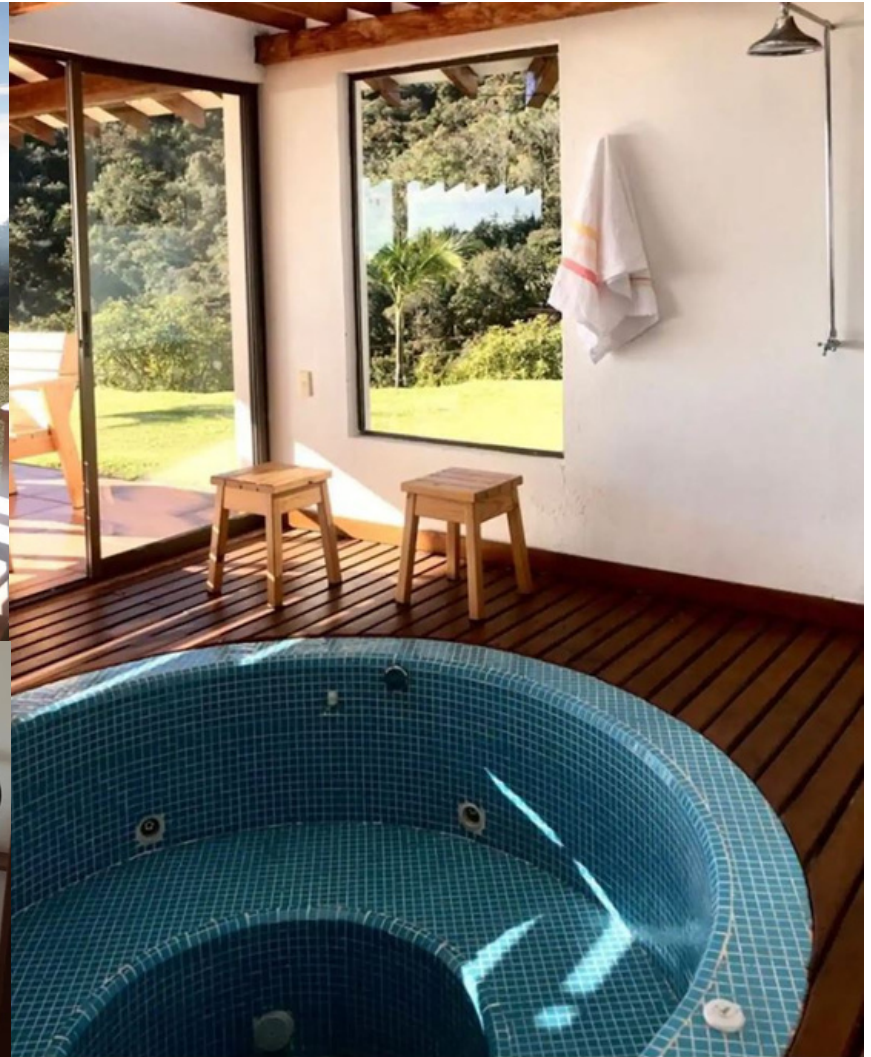


La Finca

Altos de Guayacanes est une maison de campagne pleine de lumière et de nature, sa verdure colorée et le chant des oiseaux sont merveilleux. La maison est située dans la partie supérieure de la montagne avec une vue magnifique sur Llano Grande. Ici, vous pourrez profiter d'une cheminée, d'un jacuzzi et d'un bain turc, mais aussi planifier des promenades écologiques pleines de couleurs et de nature à travers les montagnes et apprécier la culture des avocatiers.



La Finca



La Finca



La Finca

Quelques détails du quotidien

Les repas à la Finca

Andrea la Mayordoma & son assistante s'occuperont de cuisiner deux repas par jour (Déjeuner & Souper). Des menus et choix variés seront à votre disposition pendant l'entièreté du camp.

Nous aimerions connaître vos préférences en terme de déjeuner, comme nous tenterons de satisfaire du mieux possible vos préférences matinales (repas le plus important en vue de nos sorties)

Les collations & repas lors des sorties

Pour les longues sorties de plus de 120 km, nous prévoyons faire une pause "empanadas" en guise de dîner. Nous serons flexibles sur le choix, selon l'envie générale des participants

Les participants sont tenus d'avoir suffisamment de nourriture pour combler leurs besoins énergétiques. Soyez rassurés, le nombre de commerces pour l'achat de biens est plus élevé qu'au Québec.

Horaire de la journée

Le déjeuner sera servi entre 6-7h AM, de sorte à viser un départ au plus tard pour 8h00.

L'heure du souper dépendra de l'heure de retour de nos sorties, ainsi que des activités en PM / Soirée.

La Finca

Quelques détails du quotidien

Internet et forfait téléphonique

Toutes nos excuses pour ceux et celles qui voudraient “streamer” en grande quantité, mais il semblerait qu’avec l’internet par satellite, la consommation sera limitée à 10 GO / jour, ce qui permet tout de même une utilisation amplement suffisante de +/- 1GO / personne par jour.

Il vous sera fortement recommandé de faire l’achat d’une carte SIM (sur place) pour ainsi obtenir un forfait hebdomadaire (données & téléphonique. Le tout revient à moins de 10\$ CAD pour la semaine et vous sera très utile lors de vos sorties!

Le Jacuzzi

Peut être utilisé à tous les jours, à raison d’une fois par jour (long à chauffer). SVP, une douche avant, surtout si vous revenez d’une sortie!

Ménage et brassées collectives

Bien qu’Andrea et son assistante nous aiderons à garder notre environnement collectif le plus propre possible, nous tenterons du mieux que possible de s’occuper des vélos et des vêtements à notre retour des sorties! Nous avons une laveuse / sècheuse étant à notre disposition.

Vos guides

Miguel Bélanger-Drouin

“Miguelito”



L'expert mécano!

Jacob Dupont

“Jacobino”



Le Coach!

Les routes d'Antioquia

Cohabitation cyclistes / automobilistes

Bien que les automobilistes colombiens soient très courtois et patients (définitivement plus qu'au Québec), il faut s'attendre à des sections où la prudence sera de mise (surtout dans les zones urbaines).

Prenez votre place sur la route et signalez vos intentions! La majorité des locaux étant des fans de cyclisme, le respect pour la pratique de ce sport devrait vous encourager à vous sentir en sécurité et surtout, acceptés sur les routes.

En Colombie, il est possible de rouler à vélo sur les autoroutes. Nous emprunterons ces routes principales (accotement large), de sorte à atteindre les sections pittoresques et plus tranquilles.



Support à moto

Sur 3 de nos longues sorties, nous aurons les services de enlaruta_acompanamientos. Ce sont des guides accompagnateurs à moto, offrant leurs services aux cyclistes compétitifs et cycloportifs de la région!

Équipé d'une pompe / nourriture / vêtements / eau, etc. l'accompagnateur est présent pour le dépannage matériel au cours des sorties où les dépanneurs se font un peu plus rares.

Tout en assurant la sécurité, le guide capture du contenu photo / vidéo d'une qualité exceptionnelle et qui sera placé à la disposition des participant(e)s.

https://www.instagram.com/enlaruta_acompanamientos/?hl=fr



Les forfaits & dates

Occupation Simple / Double / Triple

Occupation Simple ou Double

Coûts : 1630\$ / personne (taxes en sus)

- En couple ou solitaire (Jumelé à un / une autre participant(e) du même sexe)

Occupation Triple

Coûts : 1480\$ / personne (taxes en sus)

- Parfait pour les trios d'amis qui veulent partager la même chambre!

Tous les forfaits Incluent :

- 2-3x repas / jour (selon durée des sorties)
- Encadrement lors des sorties
- Assistance mécanique (incluant montage / démontage de vélo à l'arrivée & départ)
- Séances de mobilité quotidienne supervisées par Jacob (Kinésiologue)

N'inclut pas:

- Billet d'avion + transport vélo (possible de louer un vélo sur place)
- Hébergement pour la semaine ***
 - Chambre (4 lits) + salle de bain
- Transport IN / OUT de l'aéroport
 - Prévoir un taxi de 10-15 minutes pour se rendre à la Finca!

*** Montant de 420\$+tx, payable sur place

Les dates

Semaine #1 :

- 2 au 9 Mars 2024

Semaine #2 :

- 10 au 17 Mars 2024

Transport aérien

Agence de voyage + location de vélo

Achats de billets

Le coût du billet varie entre 700-1000\$ CAD selon la période de l'année. Présentement (Septembre), le coût est particulièrement bas. L'achat des billets se fera via une agence de voyage. Plus d'infos à venir à ce sujet!

Compagnies aériennes

Ces 3 transporteurs aériens offrent normalement le transport du vélo sans frais additionnels :

- United
- Delta
- American Airlines

L'agence de voyage déterminera le meilleur forfait en prenant cette variable en compte!

Location de vélo

Si vous préférez louer un vélo sur place, SVP nous en aviser. Nous ferons de notre possible pour réserver votre taille.

- +/- 300\$ CAD / semaine, incluant la livraison + pick-up du vélo en début & fin de camp
- Assurez-vous d'avoir vos mesures (A-B-C-D), ainsi que pédales / selle

Check-Mig

Il est important de remplir le formulaire Check-Mig (Migracion Colombia), ainsi que de conserver les détails à votre arrivée / départ.

Vélo & Matériel

Partir la tête tranquille!

Recommandations matériels

Voici une liste d'items et de détails à prendre en compte avant de partir pour votre camp d'entraînement :

- Trousse de mécanique de base
 - 2x chambres à air (Vérifiez longueur de la valve)
 - Pneu de spare!
 - Mini-pompe / leviers / Allen keys
- Lumières (avant / arrière)
- GPS (Garmin, wahoo, etc.)
- patte de dérailleur en spare (comme c'est spécifique à votre cadre)

Il y a beaucoup de magasins de vélo dans la région, donc il sera toujours possible de s'approvisionner en matériel, au besoin, mais mieux vaut prévenir que guérir!

Votre vélo

Une mise au point + nettoyage avant le départ est fortement recommandé, de sorte à prévenir les pépins facilement prévisible! Nous vous recommandons aussi, selon l'état actuel de vos braquets, d'avoir les engrenages ci-dessous :

- 39/34 ou 39/32
- 36/32 ou 36/30
- 34/32 ou 34/30

Il sera possible de compléter les sorties avec des "gearing" moins favorables, mais l'expérience sera disons-le, plus difficile ;)

Autres détails

FAQ

Carte de crédit / débit / liquide

La majorité des commerces de grandes surfaces et restaurants plus prisés prennent la carte de crédit. Assurez-vous d'avertir votre compagnie / banque pour éviter de vous faire bloquer l'accès.

Il est possible de retirer de l'argent liquide (COP - Pesos Colombien) dans tous les guichets automatiques de la région, à partir de votre carte débit bancaire canadienne. À coup de 600 000 COP maximum par transaction (+/- 200\$ CAD), montant normalement suffisant pour les dépenses courantes du quotidien, pour votre semaine.

IMPORTANT : Ayez tout de même en votre possession un peu d'argent liquide (idéalement en USD, bien que le CAD est aussi accepté). Les chauffeurs de taxi de l'aéroport prennent plutôt le USD.

Assurances et responsabilités

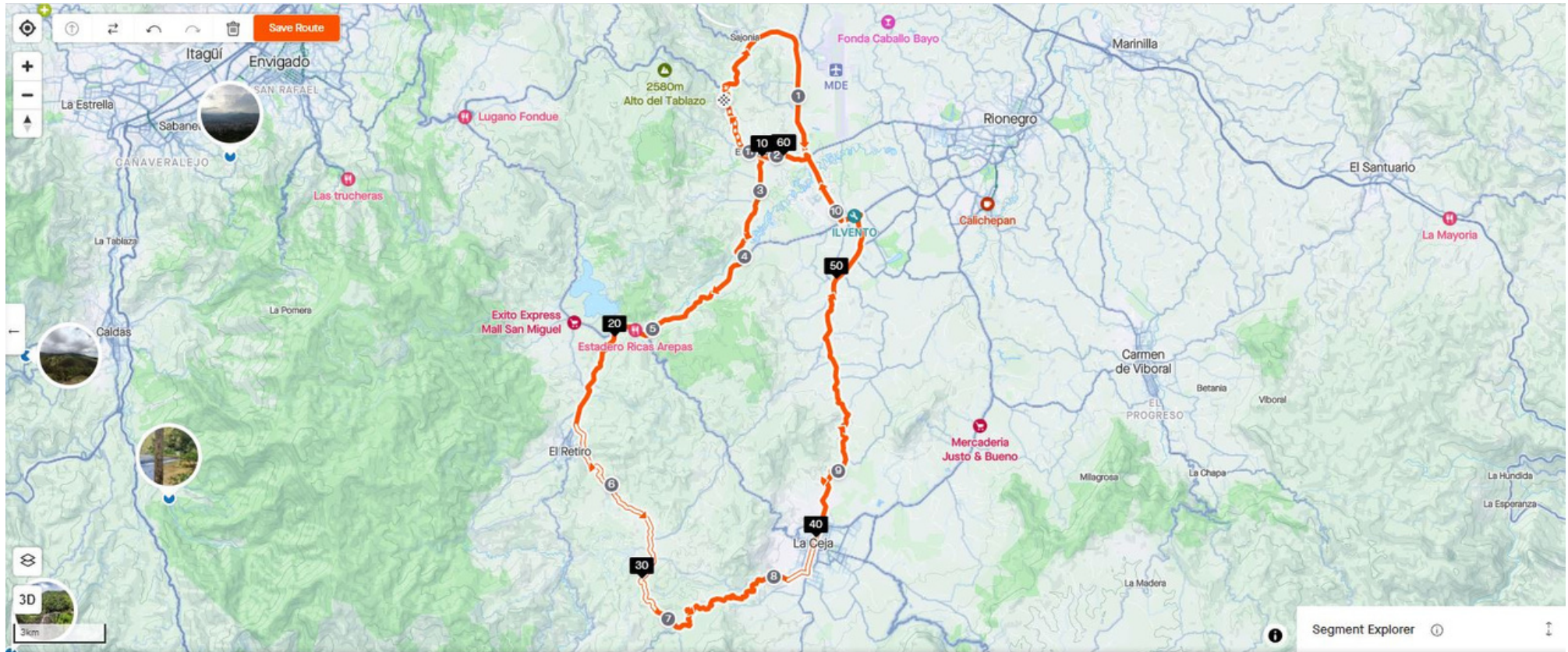
Assurez-vous d'avoir en votre possession vos papiers / détails d'assurance voyage. D'autres détails concernant la sécurité et le bon déroulement du camp vous seront communiqués!

Jour 1 - Dimanche

Retiro - Ceja (option courte)

Une sortie idéale pour se réapproprier ses sensations sur le vélo, probablement en hibernation, après quelques mois d'hiver!

Arrêts touristiques @ El Retiro & La Ceja



Ride	Distance	Elevation Gain	Elevation Loss	Est. Moving Time	Surface Type	Hide Elevation
	63,52 km	1092 m	1088 m	2:37:46	80% PAVED 4% DIRT 16% NOT SPECIFIED	+



Difficulté : 4-5/10

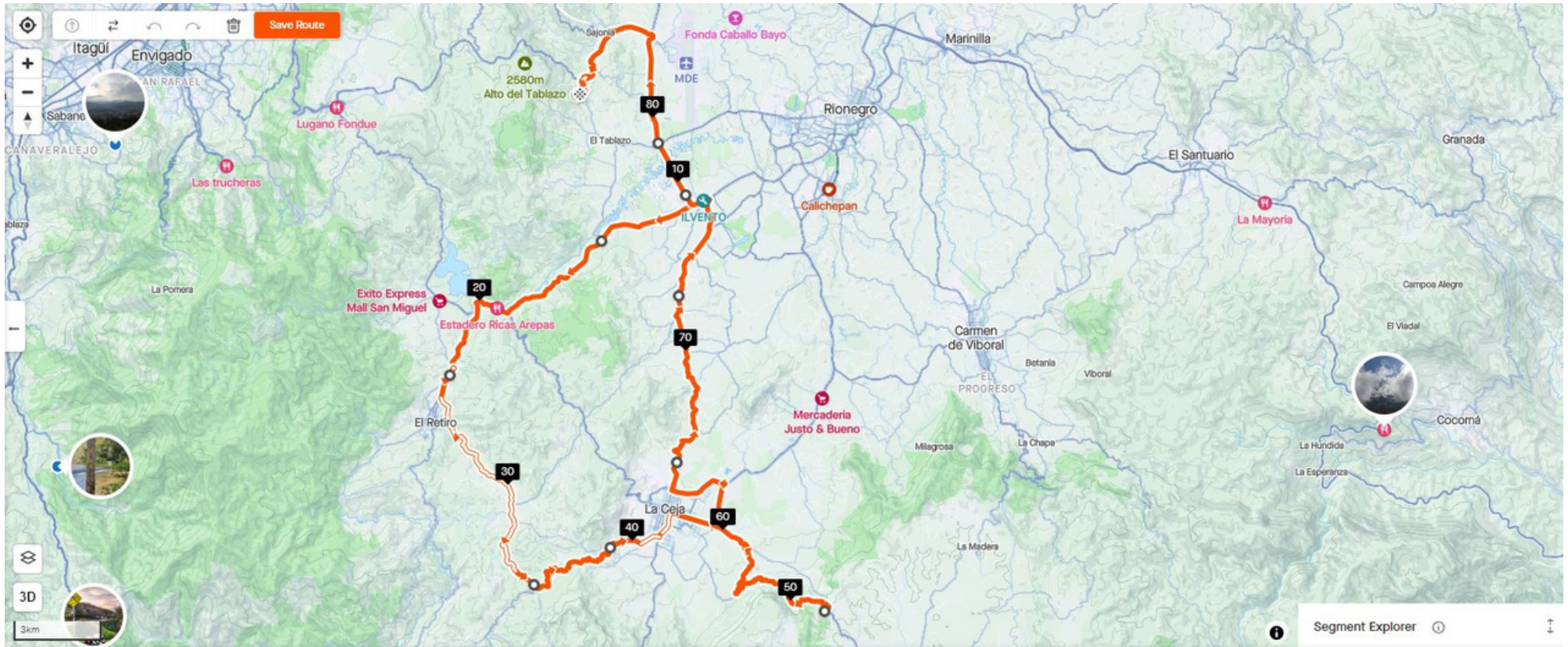
<https://www.strava.com/routes/3128517057028275812>

Jour 1 - Dimanche

Retiro - Ceja (Union)

Un 400m de dénivelé additionnel, sur une montée très roulante! Si les sensations sont bonnes, pourquoi pas!

Arrêts touristiques @ El Retiro & La Ceja



Ride	Distance 87,88 km	Elevation Gain 1500 m	Elevation Loss 1488 m	Est. Moving Time 3:38:17	Surface Type ■ 86 % PAVED ■ 3 % DIRT ■ 11 % NOT SPECIFIED	Hide Elevation +
------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	--	------------------



Difficulté : 5-6/10

<https://www.strava.com/routes/3128517978318979290>

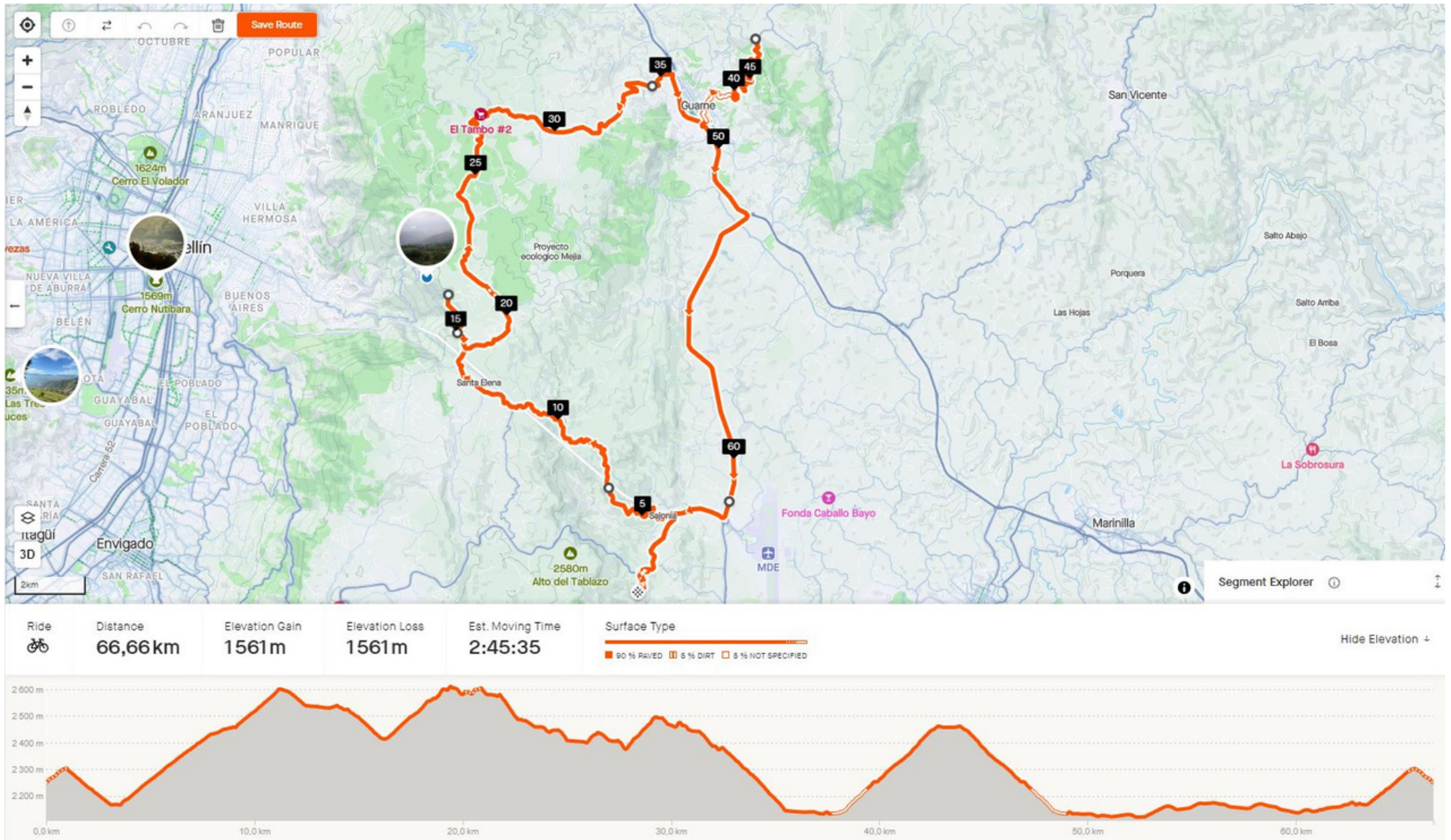
Jour 2 - Lundi

Parque Arvi - Guarne

(version courte)

Le Parque Arví s'étend sur environ 16 000 hectares de terres montagneuses, de forêts et de paysages naturels préservés. Nous toucherons aux 2600m d'altitude lors de cette sortie!

Cette version coupe 25-30km / 200m de D+



Difficulté : 5-6/10

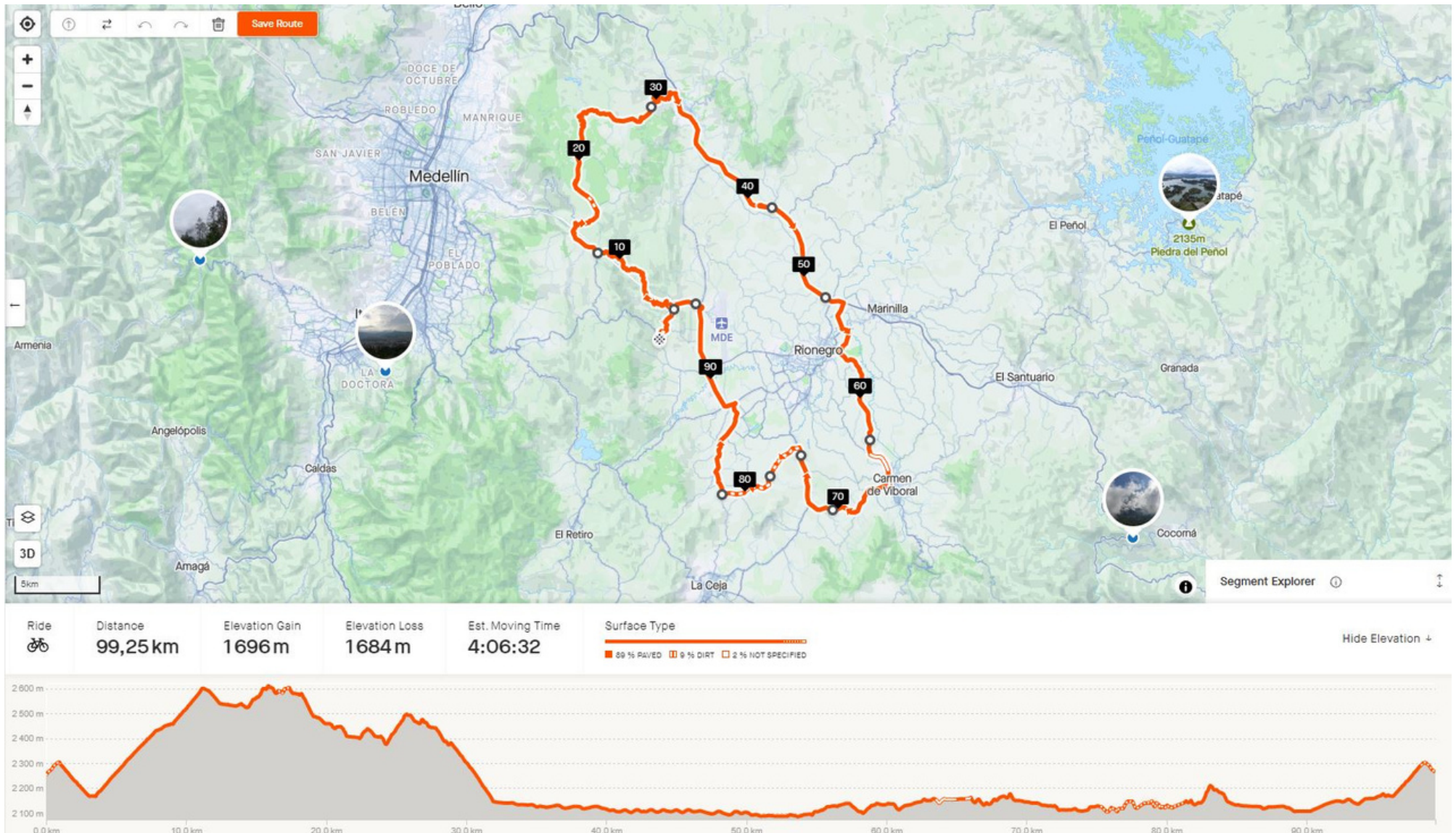
<https://www.strava.com/routes/3128726957063470298>

Jour 2 - Lundi

Parque Arvi - Viboral

Le Parque Arví s'étend sur environ 16 000 hectares de terres montagneuses, de forêts et de paysages naturels préservés. Nous toucherons aux 2600m d'altitude lors de cette sortie!

Cette option ajoute la visite du village de Carmen de Viboral



Difficulté : 6-7/10

<https://www.strava.com/routes/3128520311373186492>

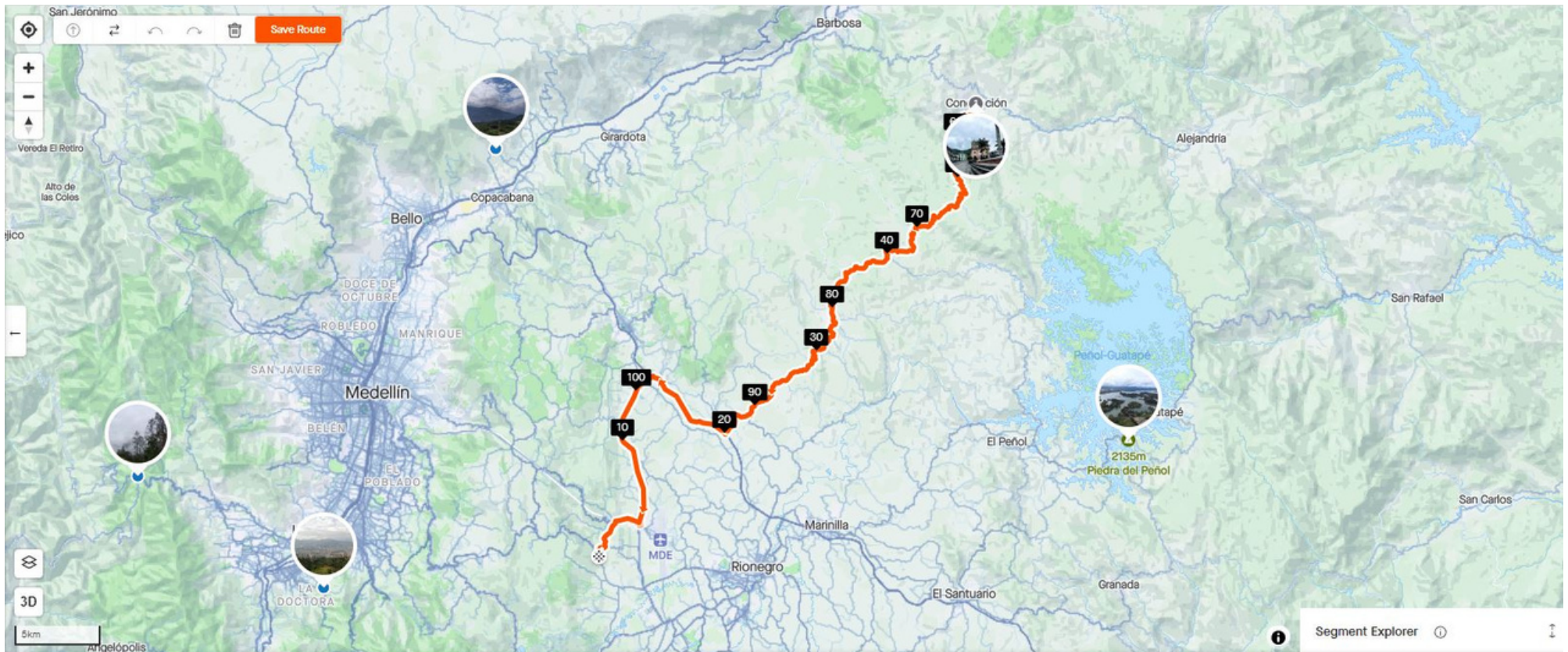
Jour 3 - Mardi

La Concepcion

*Support à moto

Un aller-retour sur une route pittoresque et en "dents-de-scie"! La ville se situe au point le plus bas en altitude, et ce, depuis le début du voyage (1845m)

Visite + café pit-stop dans le centre de la ville



Ride	Distance 112,9 km	Elevation Gain 2 259 m	Elevation Loss 2 259 m	Est. Moving Time 4:40:26	Surface Type ■ 98 % PAVED ■ 2 % DIRT □ 0 % NOT SPECIFIED	Hide Elevation +
------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---	------------------



Difficulté : 6-7/10

<https://www.strava.com/routes/3128521512066075236>

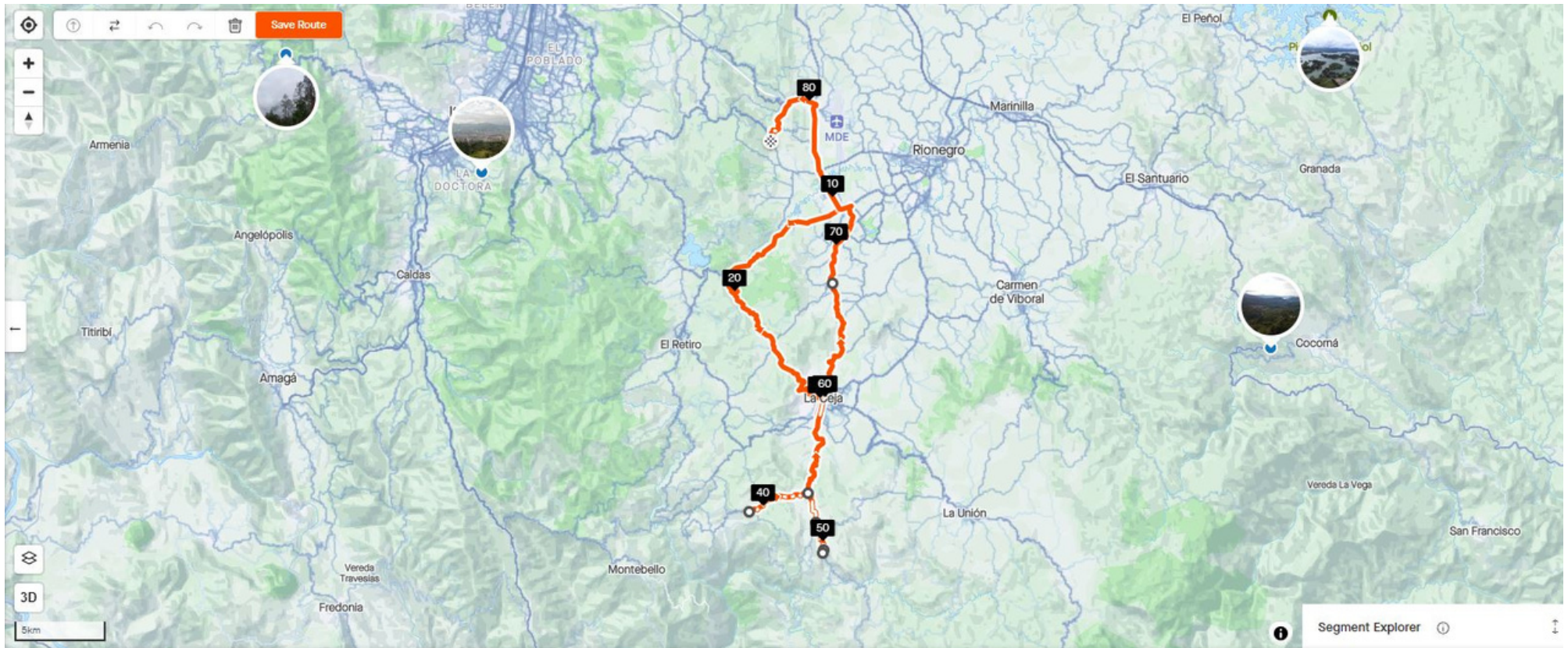
Jour 4 - Mercredi

Abejorral (version courte)

*Support à moto

Nous repassons brièvement par El Retiro & La Ceja pour ensuite s'aventurer dans la campagne colombienne!

*Flexibilité sur la durée de la sortie



Ride	Distance	Elevation Gain	Elevation Loss	Est. Moving Time	Surface Type	Hide Elevation
	84,53 km	1509 m	1509 m	3:29:58	76 % PAVED 12 % DIRT 12 % NOT SPECIFIED	+



Difficulté : 5-6/10

<https://www.strava.com/routes/3128524256560891098>

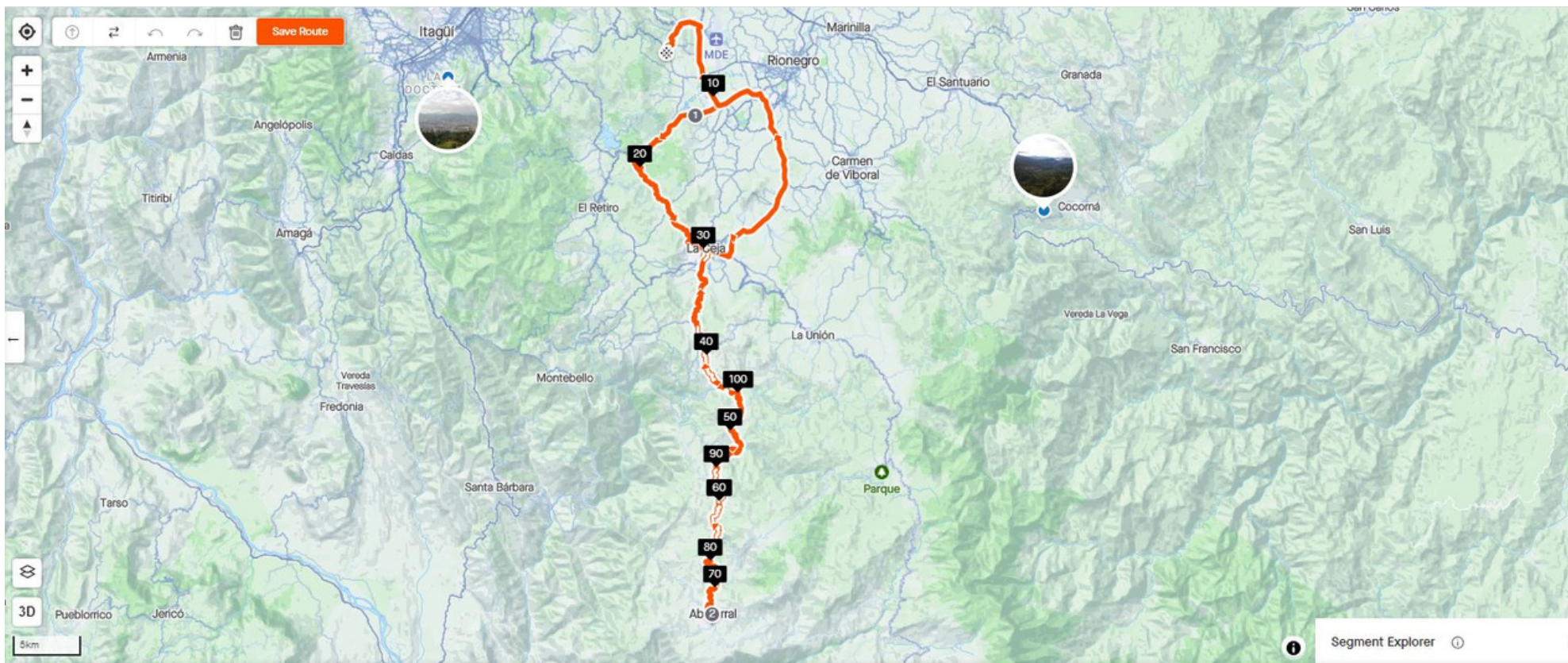
Jour 4 - Mercredi

Abejorral

*Support à moto

Nous repassons brièvement par El Retiro & La Ceja pour ensuite s'aventurer dans la campagne colombienne!

Longue journée au bureau!



Ride	Distance 146,77 km	Elevation Gain 3 340 m	Elevation Loss 3 340 m	Est. Moving Time 6:04:34	Surface Type 	Hide Elevation +
------	------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------	------------------



Difficulté : 8-9/10

<https://www.strava.com/routes/3128718187535785178>

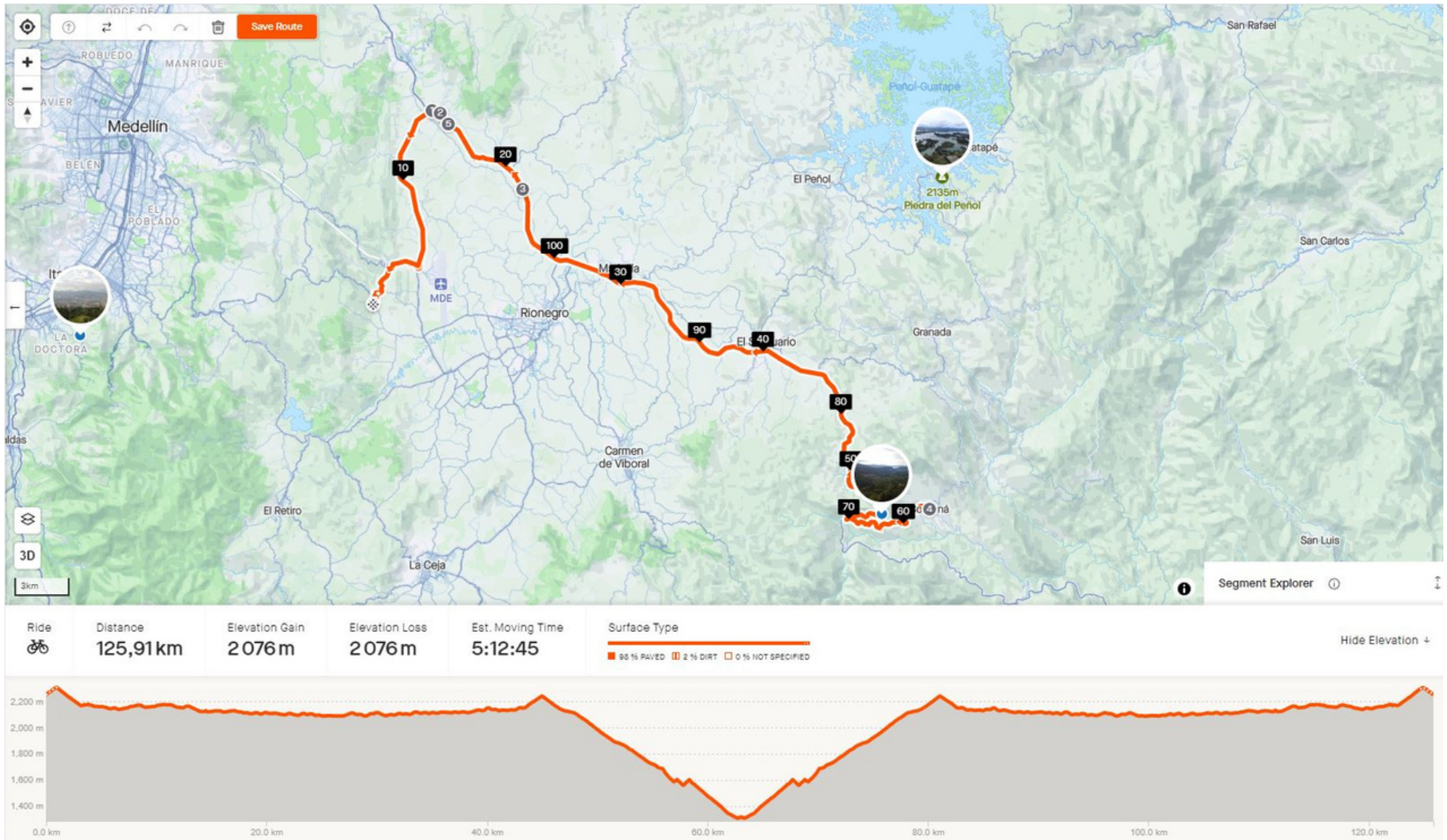
Jour 5 - Jeudi

Vallée de Cocorna

*Support à moto

Vue spectaculaire au sommet de la ville de Cocorna!

Nous descendrons à 1300m d'altitude, où la chaleur se fera davantage sentir!



Difficulté : 5-7/10

<https://www.strava.com/routes/3128719549716797028>

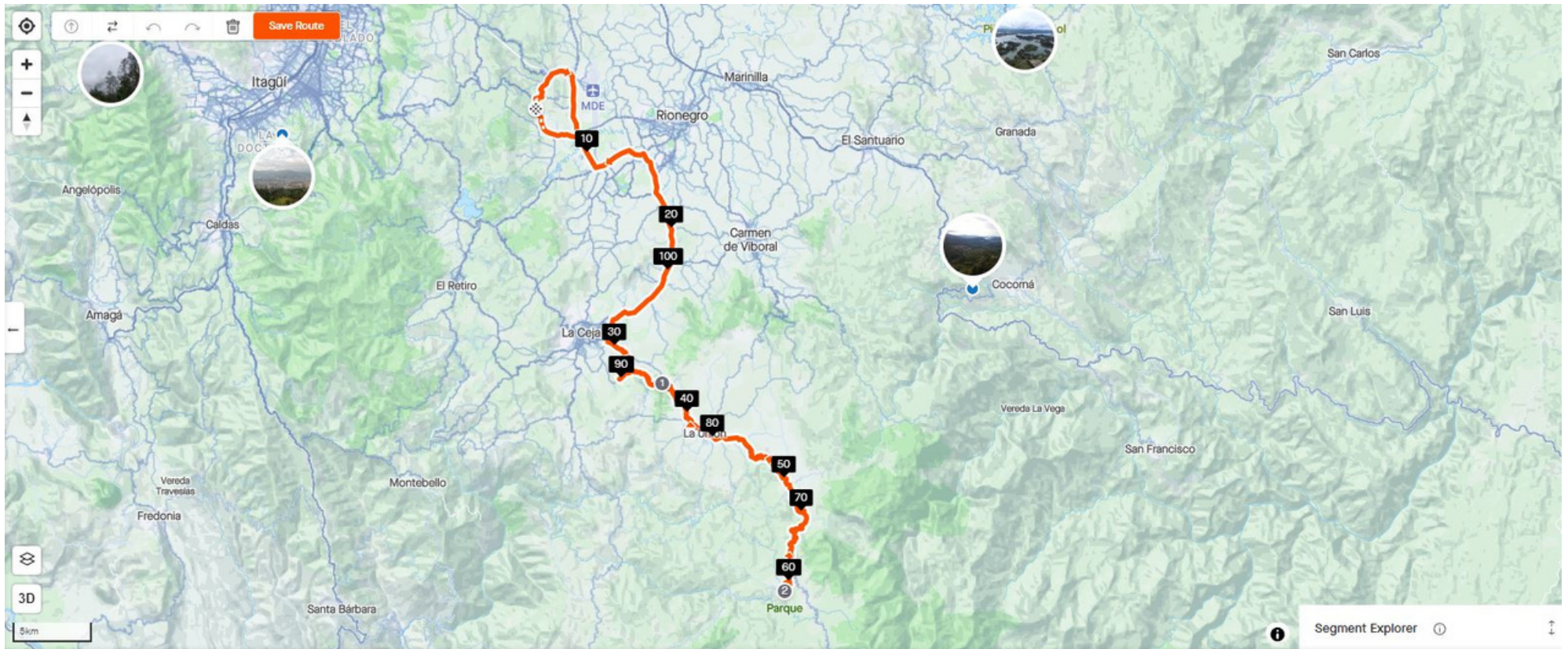
Jour 6 - Vendredi

Mesopotamia

*Support à moto

Nous grimperons pour la 2e fois la sinieuse montée de la Union, pour ensuite se diriger vers le Sud, en direction du petit village de Mesopotamia!

Paysages à couper le souffle, encore une fois!



Ride	Distance 117,86 km	Elevation Gain 1752 m	Elevation Loss 1752 m	Est. Moving Time 4:52:45	Surface Type 98 % PAVED 2 % DIRT 0 % NOT SPECIFIED	Hide Elevation
------	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---	----------------



Difficulté : 6-7/10

<https://www.strava.com/routes/3131744509489398976>