

Cévennes Saint Jean De Serres

du 8 au 15 mars 2025



les Rouleurs de
Mécaniques



Spectaculaire, pays aux mille virages...

Et derrière chaque virage, une nouvelle raison de s'émerveiller de ce spectacle que la nature et l'homme ont forgé ensemble.

Forêt de chênes verts ou de châtaigniers, tapis de fougères ou de genêts... ou rien... ou presque rien, juste l'herbe et les pierres qui se partagent le paysage du Mont Aigoual, sommet de tous les records météorologiques et des exploits des coureurs du Tour de France 2020, où force et technique sont nécessaires pour y dompter les routes.

Mais ces Cévennes que l'on vous propose sont aussi celles des routes plus tranquilles pour les mollets et plus douces pour le pilotage. Ce sont les routes du piémont qui s'étirent entre Nîmes et le large Plateau de Blandas où la Vis a creusé au fil des siècles le spectaculaire Cirque de Navacelles.



L'encadrement

Fred Meerpoel

« *L'esthétique, c'est le début de la technique* »

Vous faire découvrir les plus beaux endroits par les détours les plus inattendus et vous proposer d'y passer en vous montrant sous vos plus beaux atours. Il *observe* votre *position*, votre *coup de pédale*, votre *respiration*, votre allure, votre *technique*... et comprend qui vous êtes. Toutes vos questions trouveront une réponse... même celles que vous ne vous posez pas.

Olivier Dulaurent

« *Force, grandeur et capacité d'analyse* »

Il saura mieux que quiconque vous proposer le *tempo* qui convient. Votre *rythme* sera le sien. L'*analyse* est sa *force*, la connaissance du *corps* son cheval de bataille. Que boire, que manger, que faire pour mieux faire, pour mieux être... Il aura toujours une attention personnalisée et un conseil pertinent et précis. Toutes vos questions trouveront une réponse... même celles que vous ne vous posez pas.

Jean-Michel Baluteaud

« *Présent et à votre service* »

Il connaît toutes les routes, *pas de problèmes*, il connaît *les virages*, il connaît *la montagne*, il connaît *les lieux de ravitaillement*. Il est un puits de *courage* à offrir, un torrent d'*encouragements* à déverser, un flot d'*attentions* pour vous et la *générosité* chevillée au corps.

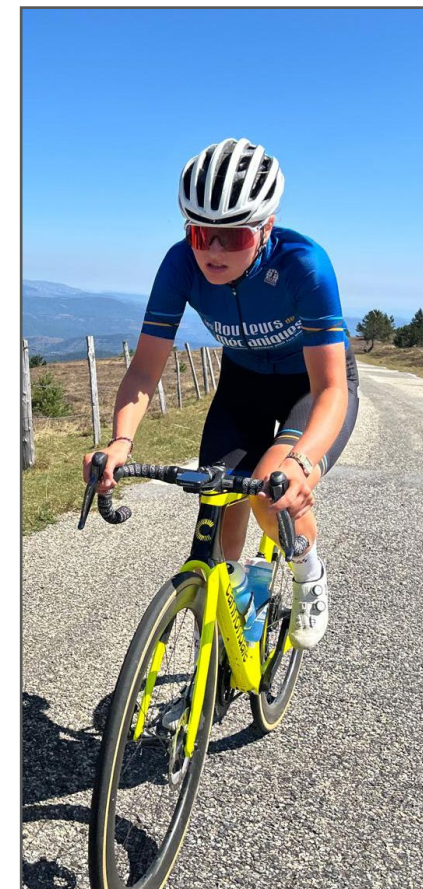


Notre stage sur 6 jours

Quelles soient pentues ou plus douces, aucune route du secteur n'a de secret pour nous. Ainsi, ce sont des parcours à la carte que nous vous proposons sur ce séjour.

Nous pourrons rouler du Cirque de Navacelle à l'ouest au Mont Bouquet à l'Est et des montagnes et Cévenoles au Nord jusqu'aux routes des plaines au Sud.

Nous cumulerons environ 600 km dans la semaine en fonction de vos envies et de votre forme du moment.





Hébergements, lieu de vie et restauration

Le Mas de Puech

Situé aux pieds des Cévennes, sur un domaine viticole de 12 hectares, le Mas de Puech vous accueille dans un espace calme et serein, sans passage et sans nuisance. Le mas est contigué de :

- 6 gîtes indépendants (de 70 à 120 m²) qui s'articulent autour d'une cour centrale. La disposition des lieux et des bâtiments permettent à chacun de préserver son indépendance dans un contexte de grand rassemblement. L'ensemble des 6 logements permet une capacité d'accueil de 39 couchages (14 chambres, 3 mezzanines). Il n'y a pas de dortoir ni de lits superposés. La diversité des hébergements concourt au charme de l'ensemble.

- La salle de réception qui est l'ancienne écurie du domaine sera le centre de vie de la semaine, c'est là où nous mangerons tous ensemble, discuterons de choses et d'autres, de vélo, de la vie....

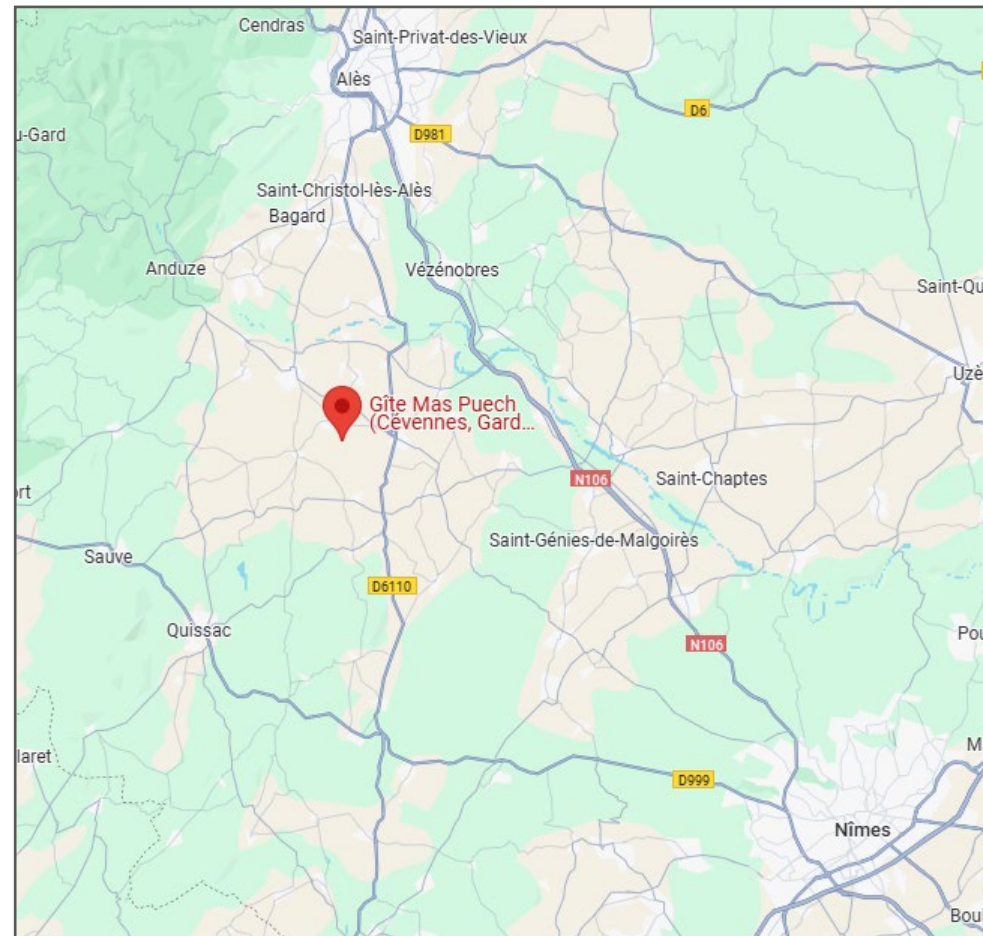
Restauration

Vous êtes en pension complète. Côté repas, la cuisine sera assurée par Fred et Olivier (ils adorent ça et franchement c'est bon) et tous ceux qui voudront mettre la main à la pâte. Pour les autres c'est apéro. L'ambiance sera familiale et conviviale.



Localisation

Le Mas de Puech
30350 Saint-Jean-de-Serres



Le Mas de Puech





Tarifs

750 € par cycliste, 450 € par accompagnant (+160 € en chambre individuelle)

Le séjour comprend :

- 7 nuitées
- Le coaching avec présence de coachs diplômés d'Etat à vélo
- Des discussions sur l'entraînement, la diététique sportive, la vie, etc...
- Des ravitaillements adaptés
- L'assistance et conseils mécaniques
- La pension complète avec des repas adaptés à la pratique du cyclisme
- 600 km de plaisir à vélo
- Une ambiance incomparable





Les Rouleurs de Mécaniques
14 allée des Platanes
59117 Wervicq-Sud, France

Fred Meerpoel
+33 6 70 79 58 34

lesrouleursdemecaniques@gmail.com
www.lesrouleursdemecaniques.fr

