

les Rouleurs de Mécániques



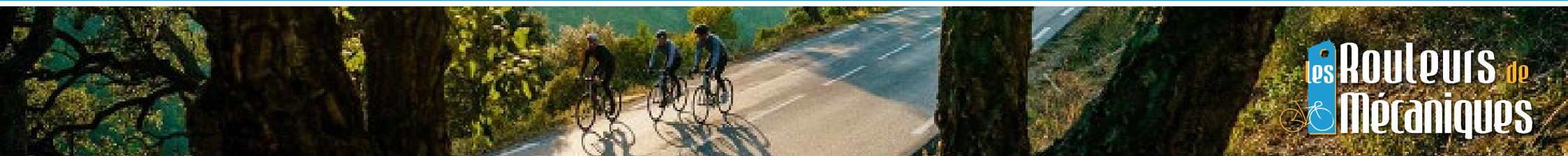
Costa Brava
17 au 24 février 2024
et 24 février au 2 mars 2024



La Méditerranée en hiver est un havre pour les cyclistes en recherche de lumière et de soleil et la Costa Brava leur offre tout : la douceur du temps, des routes parfaites, des côtes longues mais pas trop, des pentes raides mais pas trop, une attention de tous pour le partage de la route...

Tous ces avantages font de la Costa Brava en Catalogne, le terrain de jeu idéal pour un début de saison réussi qui vous mettra dans les meilleures dispositions pour commencer l'année et aborder les premières échéances avec sérénité.

Vous roulez dans Les Gavares, ces montagnes situées entre la mer et Gérone, vous découvrirez les plaines fertiles plus au nord, ponctuées de villages médiévaux aussi pittoresques que spectaculaires et enfin vous surplomberez la mer sur la plus belle route du monde entre Tossa De Mar et Sant Feliu de Guixols.





L'expérience de 20 ans d'encadrement de stages de vélo tous niveaux, sur plus de 300 semaines cumulées, nous a permis d'acquérir une vraie *expertise* permettant à nos stagiaires de progresser le temps d'un stage tout en repartant avec *un bagage technique* qui va s'étoffer au retour.

Ceci est une réelle *marque de fabrique* et nous insistons énormément sur cet aspect, qui est lui-même le fondement de notre approche. En effet, un stage avec les *Rouleurs de Mécaniques*, vous apportera bien plus que d'agréables moments de vélo au milieu de jolis paysages. *Notre plus-value* est réellement de vous faire progresser afin que vous ne soyez plus le même cycliste qu'avant votre séjour avec nous.



Costa Brava

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.



Costa Brava

Afin de compléter l'encadrement et pour que chacune et chacun trouve un groupe à son niveau et une attention de tous les instants, les Rouleurs de Mécaniques s'associent avec Vincent Martins.

Vincent Martins (Sport Inspiration)

« *Le sport et le partage comme sources d'inspiration* »

On pourrait presque dire qu'il est un artiste complet. Il est cycliste bien sûr, mais également *préparateur physique, coach mental, masseur...* A vos côtés sur le vélo lors des entraînements, il saura vous épauler également en dehors des sorties en proposant des séances d'éveil et de renforcement musculaire, des séances d'étirements et un service de massages (en option) pour un accompagnement sur mesure à vos besoins.



Costa Brava

Déroulement du séjour

Durant la semaine, nous vous proposerons des sorties à vélo vous permettant de pédaler sur tous types de terrains. Que ce soit sur le plat, des côtes raides ou non, des descentes plus ou moins techniques, notre but est que chacun d'entre vous se fasse plaisir et progresse le plus possible.

Pour ce faire, nous aurons un œil particulièrement attentif dès vos 1ers coups de pédale, afin d'améliorer dans un 1er temps, le physique bien sûr mais aussi la technique. Celle-ci étant une condition justement nécessaire pour que vous puissiez gérer d'une part votre potentiel physique dans les montées, tout en améliorant votre aisance en descente d'autre part. Sur le plat aussi les marges de progression sont parfois fortes. Nous vous proposerons systématiquement des exercices visant à améliorer vos capacités à profiter au mieux de l'effet de groupe ou de peloton.

La 1ère partie de la semaine sera orientée vers des sorties de durées intermédiaires nous offrant la possibilité d'observer votre façon de rouler afin de vous proposer des axes d'amélioration.

La 2ème partie de la semaine, sera quant à elle, orientée vers des sorties « plaisir » sur un terrain de jeu idéal, pendant lesquelles nous vous proposerons des ajustements tirés de l'expérience du début de séjour.



Costa Brava

6 jours de vélo

1 ^{er} jour	Romanyà de la Selva - Corniche	90 km - 1200 D+
2 ^{ème} jour	Romanyà de la Selva - Els Angels	115 km - 1500 D+
3 ^{ème} jour	Santa Pellaia - Sant Grau	100 km - 1350 D+
4 ^{ème} jour	Far de Sant Sebastià Calella de Palafrugell	55 km - 550 D+
5 ^{ème} jour	Gavares et plaine du nord	150 km - 1800 D+
6 ^{ème} jour	Corniche - Monells	90 km - 1200 D+
Total		600 km - 7600 D+

Programme à titre d'exemple. Tout est modifiable en fonction de vos désirs, de vos ambitions, de votre forme...

Avant, après ou pendant le vélo

Chaque jour, nous vous proposerons des conférences, discussions, échanges d'expériences... Nous y aborderons l'entraînement, la technique, la diététique, le matériel, la mécanique, le voyage...

Vous aurez possibilité de louer des capteurs de puissance (capteur Powertap dans le moyeu de la roue), des électrostimulateurs, des bottes de pressothérapie.

Le matin, Vincent Martins vous proposera des séances de réveil et renforcement musculaire. Il vous proposera également une séance complète d'étirement et vous présentera des techniques d'automassage.

Chaque jour, vous aurez la possibilité de vous faire masser (service en option, 55€ l'heure ou 30€ la demi-heure).



Costa Brava

Pour les accompagnants ou après le vélo

L'Aparthotel Comtat Sant Jordi est situé à quelques minutes à pied du centre de Platja d'Aro, une des plus sympathiques stations balnéaires de Costa Brava. Vous y trouverez tout pour vous divertir ou casser votre tirelire.

Si le cœur vous en dit, en trente minutes en voiture, vous pouvez visiter Gérone, ses vieilles rues, son quartier juif, ses boutiques... en une heure de voiture, Barcelone, la capitale de la Catalogne, vous accueille pour une escapade à la journée.

Plus proches et moins fréquentés, les multiples villages médiévaux qui parsèment la campagne, les champs de colza et les rizières, vous offrent des instants suspendus à chaque halte en leur cœur. Pour les randonneurs, les collines et les plages qui bordent le littoral vous éblouiront à chaque pas.



Costa Brava

Hébergement et restauration

L'Aparthotel Comtat Sant Jordi est un hôtel 3 étoiles sup.

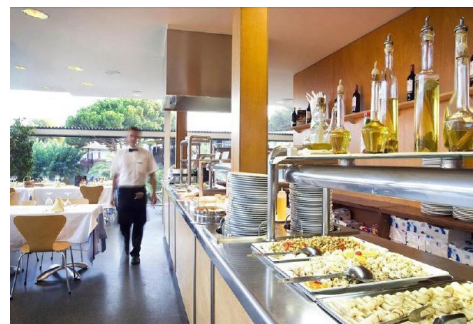
Les appartements sont constitués d'une chambre indépendante à 2 lits, d'un salon équipé d'un canapé convertible, d'une cuisine équipée d'un réfrigérateur et des ustensiles utiles, d'une salle de bain, d'une terrasse. Vous disposerez d'un coffre-fort, d'une télévision, de l'air conditionné et du chauffage.

La wifi est accessible dans toutes les parties communes.
(Elle est disponible également au niveau des chambres, mais la réception est hasardeuse)

Côté restauration, nous serons en pension complète.
Les repas sont servis sous forme de buffets.

Adresse :

Travessera Ginebró, 2, 17250 PLATJA D'ARO (Girona)
CATALONIA - SPAIN



Costa Brava

Matériel et tenue vestimentaire

Le vélo en Costa Brava requiert un matériel adapté à la moyenne montagne, notamment au niveau des développements. Votre braquet minimum pourra être un 36x28 ou 36x30, voire 34x30 si vous ne vous sentez pas une âme de grimpeur de l'extrême. Ceci étant dit, à part une ou deux exceptions, les pentes et leurs longueurs restent très abordables pour tous les niveaux de pratique. Pensez à faire réviser votre vélo. Vérifiez l'état des pneus et des patins ou plaquettes de frein ainsi que l'état des pédales et des cales automatiques.

-D'un point de vue vestimentaire, il faut prévoir des vêtements pour l'intersaison. Les températures sont comprises généralement entre 10° le matin et parfois 25° en milieu de journée. Cependant, nous ne sommes jamais à l'abri d'une ondée qui peut vite refroidir l'atmosphère.

Trousseau à prévoir, hormis les tenues de vélo habituelles:

- manchettes
- jambières
- maillot manches longues
- gants
- surchaussures
- coupe-vent sans manches
- coupe-vent manches longues
- imperméable
- paire de chaussures de rechange (éventuellement)



Costa Brava

Tarifs

650€ par cycliste (+220€ en chambre individuelle) *

Le stage comprend :

- 7 nuitées
- Le coaching avec présence de coachs diplômés d'Etat à vélo
- Des conférences et discussions sur l'entraînement, la diététique sportive, 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

390€ par accompagnant *

Le séjour comprend :

- 7 nuitées
- La pension complète
- Des conseils touristiques

Participez

Téléchargez, complétez et renvoyez nous le bulletin de participation en suivant le lien :

https://www.lesrouleursdemecaniques.fr/img/fiches_d_inscription/fiche_d_inscription_costa_brava_2024.pdf

*payable par virement bancaire ou par chèque à l'ordre des Rouleurs de Mécaniques, Chèques Vacances, Coupons Sports ou Espèces.



Costa Brava

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

Les Rouleurs de Mécaniques sont immatriculés sur le registre des opérateurs de voyages et de séjours : N° IM059220010



les Rouleurs de
Mécaniques