

# Le Haut-Var

entre Méditerranée et Gorges du Verdon  
du 26 au 31 mai 2024





On connaît du Var, sa côte, ses stations balnéaires emblématiques, ses routes en corniche au bord de la mer...  
On connaît du Var, les Gorges du Verdon, les rives du Lac de Sainte-Croix et ses eaux pures...

Mais connaît-on vraiment le Var, celui du *Haut*, de ses montagnes sauvages, de ses plateaux herbeux où seuls émergent des cailloux blancs ou rouges ou jaunes, de ses pentes où les conifères gonflés de sève transpirent leurs senteurs sous les rayons de soleil du printemps.

Le Var c'est aussi ses villages magnifiques, Bargemon, Fayence, Flayosc, Tourtour...

Et le Haut-Var, c'est bien sûr des routes parfaitement taillées pour les cyclistes. Comme si les ponts et chaussées du secteur n'avaient eu de cesse de penser à nous, à notre plaisir, à nos envies de montées tranquilles ou sportives, à nos besoins de descentes infinies et spectaculaires...

Le Haut-Var c'est ce monde près du ciel, entre deux eaux, l'une douce et l'autre salée, entre deux airs, l'un chaud venu du sud et l'autre frais venu du nord.

Le Haut-Var c'est tout ce qui ne se dit pas, c'est tout ce qui se sent, se ressent...



## 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.



*Sur ce séjour, nous ne prévoyons pas de voiture d'assistance sur les sorties les plus courtes. Sur les sorties longues, nous laisserons un véhicule au milieu du parcours afin de pouvoir nous ravitailler, récupérer ou nous délester de matériel.*

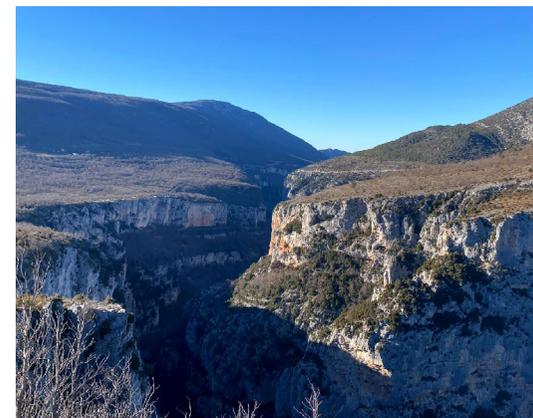
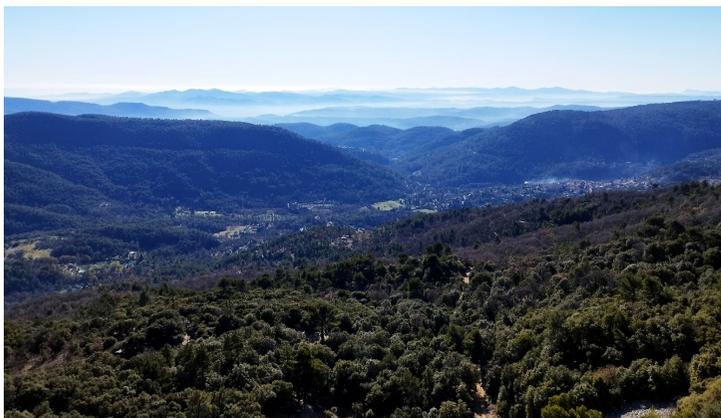




## Notre séjour sur 6 jours

- **Dimanche 26 Mai**, Petite sortie aux alentours de Draguignan, 50 km / 700 m
- **Lundi 27 Mai**, Bargemon, Tourtour, Lorgues, 90 km / 1500 m
- **Mardi 28 Mai**, Vers la Mer, 140 km / 2000 m
- **Mercredi 29 Mai**, Seillant, Fayence, col d'Avoye, 95 km / 1500 m
- **Jeudi 30 Mai**, Vers les Gorges du Verdon, 140 km / 2500 m
- **Vendredi 31 Mai**, Balade d'au revoir, 50 km / 800 m





## Hébergement

Nous serons logés à l'**Hôtel du Parc**, un charmant hôtel restaurant 3 étoiles au coeur de Draguignan. Cette imposante bâtisse provençale est un ancien cloître franciscain du 14ème siècle, transformé au fil de l'histoire en relais de poste avant de devenir l'hôtel de charme 3 étoiles qui vous attend aujourd'hui. Dans son jardin, vous pourrez vous ressourcer, installé confortablement et abrité du soleil par l'ombre de platanes bicentenaires. Entourés d'oliviers et de palmiers, nous pourrons nous y retrouver, évoquer les kilomètres passés et ceux à venir, déguster un vin de Provence ou d'ailleurs, dîner, parler de tout, de rien...



## Restauration

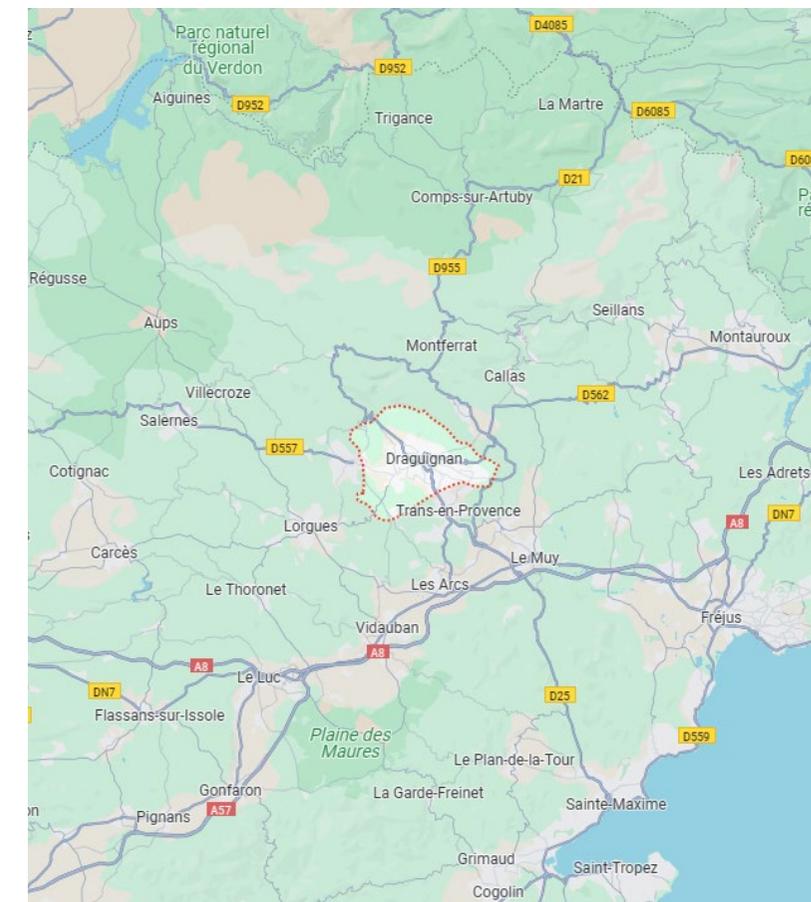
Vous êtes en demi-pension. Tous les matins et soirs nous mangerons à l'hôtel du Parc. Sur les deux longues sorties, nous nous arrêterons dans un village pour déjeuner ou pique-niquer. Pour les jours de sorties plus courtes, chacun sera libre de manger où il désire car nous serons rentrés à Draguignan suffisamment tôt pour trouver de nombreux restaurants.



## Localisation

L'Hôtel du Parc  
41 Boulevard de la Liberté  
83300 Draguignan

<https://maps.app.goo.gl/csU4Wth7Biw1hGaZ7>





## Tarifs

En **chambre confort** : 1060 € par cycliste, 750 € par accompagnant (**en chambre individuelle**)

En **chambre confort** : 860 € par cycliste, 550 € par accompagnant (**en chambre double**)

En **chambre supérieure** : 1120 € par cycliste, 810 € par accompagnant (**en chambre individuelle**)

En **chambre supérieure** : 920 € par cycliste, 610 € par accompagnant (**en chambre double**)

En **chambre haut de gamme** : 1180 € par cycliste, 870 € par accompagnant (**en chambre individuelle**)

En **chambre haut de gamme** : 980 € par cycliste, 670 € par accompagnant (**en chambre double**)

Le séjour comprend :

- 6 jours de vélo
- 5 nuitées à l'hôtel du Parc
- Le coaching avec présence de coachs diplômés d'Etat à vélo
- Des discussions sur l'entraînement, la diététique sportive, la vie, etc...
- L'assistance et conseils mécaniques
- La demi-pension avec des repas adaptés à la pratique du cyclisme
- 570 km de plaisir à vélo





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

Fred Meerpoel  
+33 6 70 79 58 34

[lesrouleursdemecaniques@gmail.com](mailto:lesrouleursdemecaniques@gmail.com)  
[www.lesrouleursdemecaniques.fr](http://www.lesrouleursdemecaniques.fr)

