



les Rouleurs de Mécaniques

Haute Ariège et Ariégeoise

du 23 au 30 juin 2024





En franchissant le Port de Paihères pour plonger à brides abattues sur Ax-les-Thermes, vous mettez les roues sur les premières routes des hautes montagnes pyrénéennes. Mieux vaut prévenir, le spectacle est aussi grandiose que la montée est raide et la descente vertigineuse...

C'est la Haute Ariège, le pays des ours, des vaches et des chevaux libres. Le pays des Plateaux de Bonascre et de Beille, ces culs-de-sac, où chaque mètre à gravir offre une raison supplémentaire de chercher l'inutile, de lire sur le bitume les anciennes marques des Tours des Années 2000, quand Voeckler défendait son maillot jaune avec la hargne qui le caractérise.

C'est le pays de la fraîcheur, de la vallée du Vicdessos, du Port de Lers, du Col d'Agnes, de la montée impossible du Mur de Pégère.
C'est le pays de l'Ariégeoise.

La Haute Ariège est droite, rugueuse, chaude, rafraîchissante, accueillante...



L'expérience de 15 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.



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 séjour en 6 jours

Lundi 24 juin, 70 km / 1800 m, Plateau de Beille

Mardi 25 juin, 145 km / 3000 m, route des corniches et Port de Pailhère

Mercredi 26 juin, 70 km / 1500 m, Château de Montségur

Jeudi 27 juin, 125 km / 2700 m, Port de Lers, Col d'Agnes, Col de Latrape et Col de Port

Vendredi 28 juin, 70 km/1500 m, Mur de Péguère

Samedi 29 juin, Participation à L'Ariégeoise (ou pas), sur le parcours de votre choix.

Les inscriptions sont à faire individuellement sur le site <https://www.cyclospor-ariegeoise.com/>

Olivier et Fred pourront vous servir d'équipier en s'inscrivant sur votre parcours. Pour ceux qui ne souhaitent pas participer à L'Ariégeoise, nous vous proposerons un circuit en fonction de vos attentes.



Ce programme prévisionnel pourra être aménagé en fonction des objectifs de chacun.



Matériel et tenue vestimentaire

Le vélo en montagne requiert un matériel particulièrement adapté, notamment au niveau des développements. Votre braquet minimum devra être un 34x30 ou 36x32, voire 34x32 si vous ne vous sentez pas une âme de grimpeur de l'extrême. Pensez à faire réviser votre vélo. Vérifiez l'état des pneus, vérifiez vos patins ou plaquettes de frein (emportez même un jeu de rechange), vérifiez également l'état des pédales et des cales automatiques.

- D'un point de vue vestimentaire, il faut prévoir des vêtements pour toutes saisons. Il peut faire chaud mais en montagne le temps change relativement vite. Des accessoires contre les intempéries peuvent s'avérer indispensables.

Trousseau à prévoir, hormis les tenues de vélo habituelles :

- Manchettes
- Jambières
- Maillot manches longues
- Veste d'hiver
- Gants chauds
- Surchaussures
- Coupe vent sans manche
- Coupe vent avec manches
- Imperméable
- Eclairage avant et arrière pour le passage de certains tunnels mal éclairés



Hébergement, lieu de vie et restauration

Lors de ce séjour, nous vous proposons 2 lieux d'hébergement dans lesquels vous pourrez disposer de chambres individuelles ou doubles.

Le Domaine d'Arignac sera le coeur de vie du séjour. C'est là où nous mangerons tous ensemble, discuterons de choses et d'autres, de vélo, de la vie... C'est là où Olivier et Fred dormiront ainsi qu'une partie de nos convives. Le Domaine d'Arignac est situé dans le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, il est le site idéal pour nous accueillir.

Le grand gîte de 360 m2 peut loger 22 personnes. Il est parfaitement équipé de belles chambres, d'un salon de repos, et d'une terrasse ensoleillée.

<https://domaine-arignac.fr/>

L'hôtel Terra Nostra sera l'autre lieu d'hébergement. Un hôtel climatisé au coeur du village de Tarascon au bord de l'Ariège. C'est l'endroit idéal pour ceux qui souhaitent profiter, d'un côté de l'ambiance conviviale du séjour et retrouver, de l'autre côté, dès qu'ils le souhaitent, le calme et leur intimité. L'hôtel Terra Nostra est situé à moins de 5 minutes du Domaine d'Arignac.

<https://terranostra-ariege.com/>

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

Domaine d'Arignac

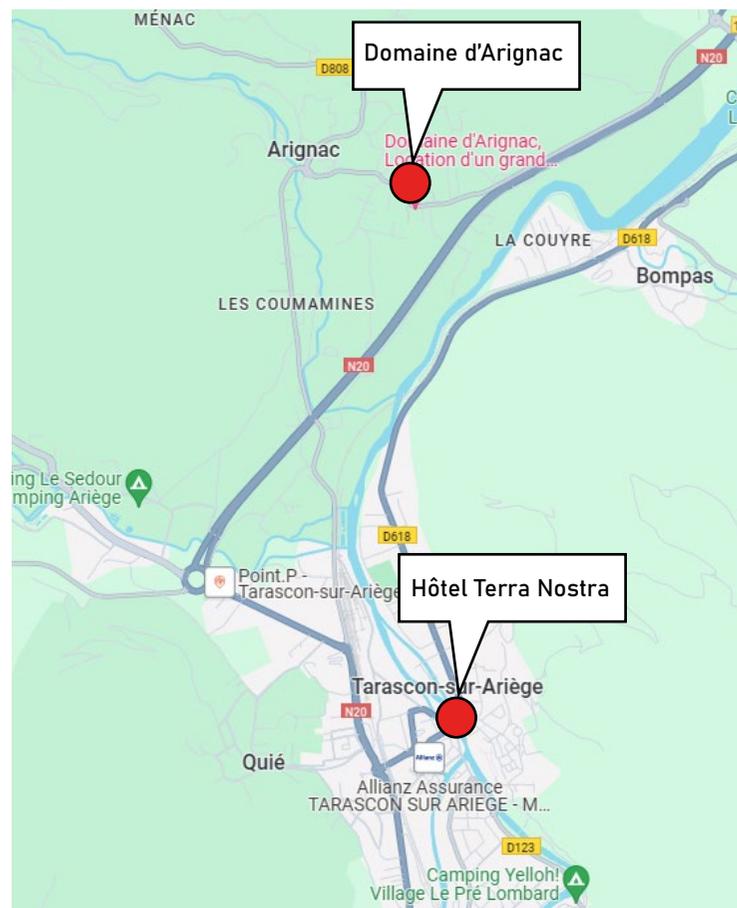
30 route de Foix, 09400 Arignac

<https://maps.app.goo.gl/1Gm8P5WNkGg58WkB9>

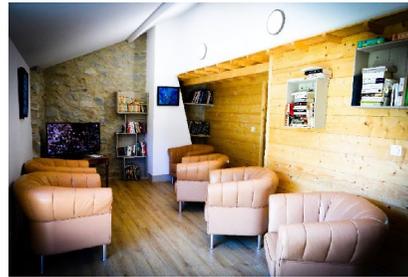
Hôtel Terra Nostra, le Bellevue

7 Place Jean Jaurès, 09400 Tarascon sur Ariège

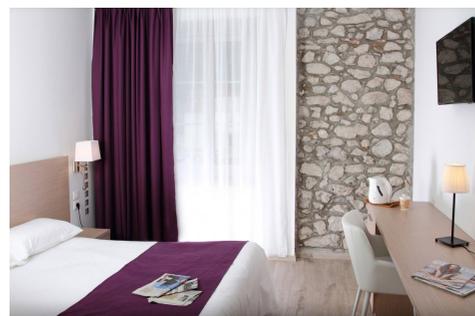
<https://maps.app.goo.gl/AToRf79reyY41XFv9>



Domaine d'Arignac



Hôtel Terra Nostra



Pour ceux qui ne roulent pas

L'Ariège n'est pas seulement le paradis des cyclistes. Les Randoneurs y trouvent également leur bonheur. La montagne est verdoyante, généreuse et sauvage.

Pour ceux qui s'orienteraient vers des vacances plus contemplatives, vous pourrez visiter des châteaux, le musée de la préhistoire, vous prélasser dans les thermes d'Ax-Les-Thermes...

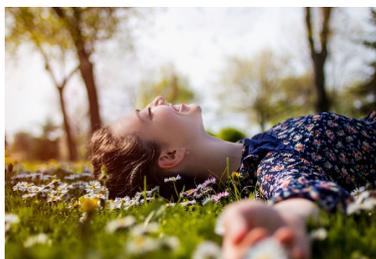
Randonnées



Visites



Farniente



Baignade et thermes



Divertissements



Tarifs

Au Domaine d'Arignac

750 € par cycliste, 430 par accompagnant

A l'Hôtel Terra Nostra

1165€ pour les cyclistes, 805€ pour les accompagnants en chambre individuelle

885€ pour les cyclistes, 525€ pour les accompagnants en chambre double

Le stage comprend :

- 7 nuitées
- La pension complète
- 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
- Que du 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
<https://www.lesrouleursdemecaniques.fr>

