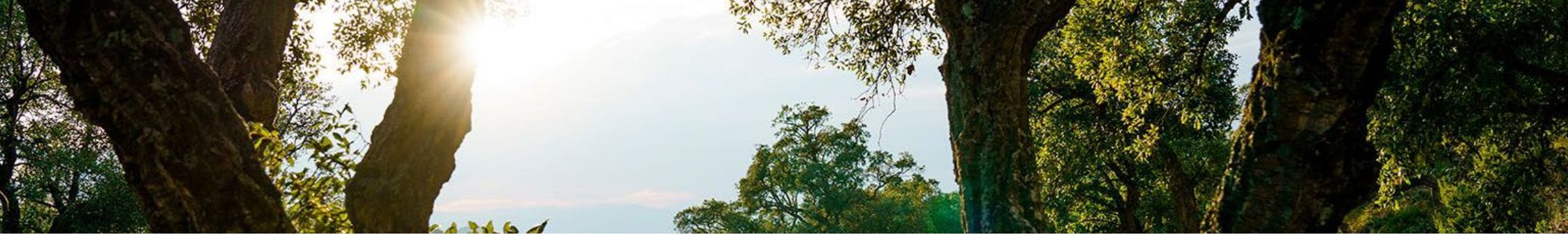


# les Rouleurs de Mécaniques

Vaucluse - Luberon





Gordes, Lacoste, Roussilon, Bonnieux, Saint Saturnin Les Apt...

Les plus beaux villages de France se cachent entre le Luberon et le plateau du Vaucluse, à l'abri de tous et ne se dévoilent qu'à ceux qui les regardent.

Dans ce pays aux mille couleurs, mais où le rouge des ocres domine, chacun de ces villages est relié par une route calme et sauvage, bordée de vignes, d'oliviers ou de chênes aux apparences changeantes au gré des saisons.

Mais pour l'heure, c'est la douceur du climat et la variété des circuits qui font de ce lieu l'endroit idéal où faire du vélo.





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.



*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.*



## Un stage en 3 phases

### -Diagnostic

Cette phase est d'une durée variable et peut s'étendre de quelques dizaines de minutes à 2 sorties. Tout en roulant avec vous, nous vous observons. Et rien ne nous échappe : que ce soit votre *position*, votre *technique* en descente ou en groupe, la *gestion de l'effort* ou de *l'alimentation* mais aussi l'utilisation des *braquets* à bon escient, tous les aspects de la pratique sont passés en revue.

Sur tous ces points, le décalage est très souvent important entre ce que le cycliste pense maîtriser et la réalité. Il y a systématiquement des domaines d'amélioration, quel que soit le niveau du cycliste.

### -Outils

Que ce soit directement sur le vélo, à l'occasion d'un debriefing informel au repas suivant ou encore lors d'une réunion technique, les points d'amélioration sont discutés avec vous.

Nous vous donnons alors des outils vous permettant d'envisager une *future progression*. Ceux-ci sont le plus souvent des « *clés techniques* » afin de débloquent des verrous qui pouvaient vous empêcher jusque-là d'augmenter notablement votre niveau. Nous ne parlons pas ici du côté physique (dont les tenants sont abordés sous une autre forme) mais bien du côté technique afin de rouler mieux et donc plus vite sans faire d'efforts supplémentaires.

### -Réglages

Une fois les axes de *progrès* discutés, il est bien sûr nécessaire de les mettre en *application directement sur le vélo* lors de la 3ème partie du stage. Cette partie réclame souvent le plus d'effort de la part du cycliste puisqu'il lui faut bien souvent perdre des habitudes nées de milliers de kilomètres déjà parcourus.

Nous choisissons des parcours permettant de mettre en place ces *nouveaux réglages* tout en insistant sur le fait qu'il est nécessaire de poursuivre ce volet technique lors du retour à la maison.



# Notre stage sur 6 jours

## 1<sup>er</sup> jour

- Première sortie de 3 à 4 heures sur un parcours spécialement défini pour permettre un diagnostic complet
- Sur un secteur plat, *diagnostic collectif* sur les capacités à rouler en groupe (proximité, allure, aisance, techniques de relais, etc.)
- Sur un secteur vallonné, *diagnostic individuel* sur la technique de pédalage (positionnement, coup de pédale, cadence, danseuse, gestion de l'effort, etc.)
- Diagnostic en descente* sur les capacités individuelles (prises d'appuis, regard, équilibre, trajectoires, vitesse, etc.)
- En fin de journée, *debriefing* collectif et présentation des points d'amélioration

*A ce stade, chaque groupe ayant ses spécificités, ses qualités et ses difficultés, c'est en concertation avec les stagiaires que nous définissons le contenu des journées à venir afin d'atteindre les objectifs du groupe tout en répondant aux attentes de chaque personne. Ainsi, chaque stage sera une expérience unique.*

## 2<sup>ème</sup> jour

- Sortie de 4 à 5 heures
- Atelier sur un secteur plat, mise en application des *outils* pour le *roulage en groupe* (relais simple file, relais double file, éventail, etc.)
- Atelier sur un secteur vallonné, mise en application des *outils* individuels sur la *technique de pédalage* (positionnement, pédalage en force et en vélocité, technique de pédalage en danseuse, etc.)
- Atelier à plat et en descente, mise en application des *outils* pour la réalisation de *virages* francs et précis (prises d'appuis, regard, équilibre, trajectoires, vitesse, etc.)
- En fin de journée, *debriefing* collectif et présentation sur « les principes de l'entraînement efficace »

## 3<sup>ème</sup> jour

- Sortie longue de 5 à 6 heures
- Sortie en endurance fondamentale sur terrain varié
- Mise en application des outils de progression en groupe et individuel
- Gestion de l'effort
- En fin de journée, *debriefing* collectif et présentation sur « les principes de la diététique sportive »



## 4<sup>ème</sup> jour

- Sortie courte de 2h à 2h30
- Sortie dite de récupération active

## 5<sup>ème</sup> jour

- Sortie de 4h à 4h30 spécialement conçue pour vous permettre d'évaluer votre évolution
- Mise en *application des nouveaux acquis* sur une sortie dite de « challenges »
- Retour personnalisé*
- En fin de journée, *debriefing* sur les acquis individuels et collectifs

## 6<sup>ème</sup> jour

- Sortie de 3h à 3h30
- Sortie en endurance fondamentale, histoire de profiter encore un peu du plaisir de rouler au soleil
- En fin de journée, *debriefing* de fin de stage



## Hébergement

Nous sommes hébergés dans une grande villa à Apt :  
586 Chemin Rene Char 84400 Apt  
Coin du Chemin de Saint-Vincent et Chemin Rene Char  
GPS : COORDONNÉES 43.868482, 5.395209  
De l'A6 à Avignon Sud (sortie 24)

La maison est composée comme suit :

- chambre 1 : 1 lit double
- chambre 2 : 2 lits simples
- chambre 3 : 1 lit double
- chambre 4 : 2 lits simples
- chambre 5 : 2 lits simples
- chambre 6 : 2 lits simples

La maison dispose de linge de toilette et de linge de lit. Tout y est.

## Restauration

Côté repas, la cuisine sera assurée par Olivier et Fred et tous ceux qui voudront mettre la main à la pâte. L'ambiance devrait être familiale.







## Tarifs

### 700€ par cycliste \*

Le stage comprend :

- 7 nuitées
- Le coaching avec présence de coachs diplômés d'Etat à vélo
- Des 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

### 400€ par accompagnant

Le séjour comprend :

- 7 nuitées
- La pension complète
- Des conseils touristiques

\* pour 140 € supplémentaires, un séjour en chambre individuelle est envisageable. Cependant, le nombre limité de chambres et l'esprit du séjour ne poussent pas en ce sens. Cette formule sera donc réservée aux personnes ayant des problématiques de gestion du sommeil importantes par exemple...



---

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

Fred Meerpoel  
+33 6 70 79 58 34

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

