



# Costa Brava

du 11 au 18 février  
et du 18 au 25 février 2023

les Rouleurs de  
Mécaniques



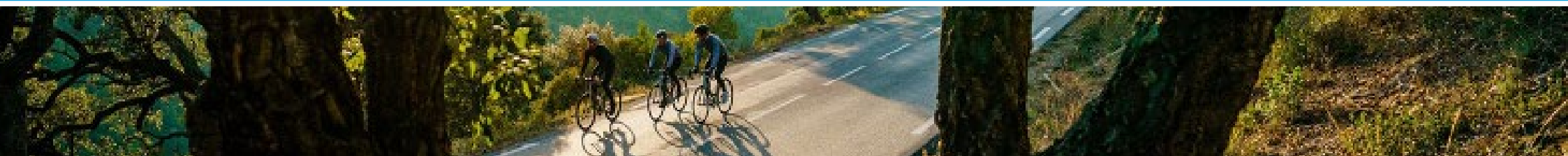


---

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.



# Costa Brava

## Encadrement

### Vincent Martins

« *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.



### Merryl Vuaillet

Merryl est notre assistante de choc. Elle nous accompagne depuis 3 ans sur nos grands défis et nos stages.

Elle est un *couteau suisse de l'intendance*, gestionnaire de *l'assistance voiture*, vous serez heureux de voir notre ange-gardien aux ravitaillements.

Elle assurera aussi les *massages pour optimiser votre récupération* après l'effort (prestations en supplément)





# 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, nous nous associons avec les coachs des Rouleurs de Mécaniques, Frédéric Meerpoel et Olivier Dulaurent.

A eux deux, ils cumulent plus de 300 semaines d'encadrement de stage en Costa Brava. Ils connaissent tous les détails, toutes les astuces pour proposer les parcours idéaux et vous prodiguer les conseils qui vous feront progresser.

## 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.



## DSO Sports

Sport Inspiration et Les Rouleurs de Mécaniques s'associent à DSO Sport, agence de voyage, organisateur de séjours et de stages de vélo pour la réalisation de ce stage à Platja d'Aro.

Toutes les infos sur [www.dso-sports.com](http://www.dso-sports.com)

DSO Sports est une agence de voyage membre de l'APST. Cette affiliation est une garantie de sérieux mais aussi une garantie financière couvrant le voyageur.  
N° agence voyage IM059200002





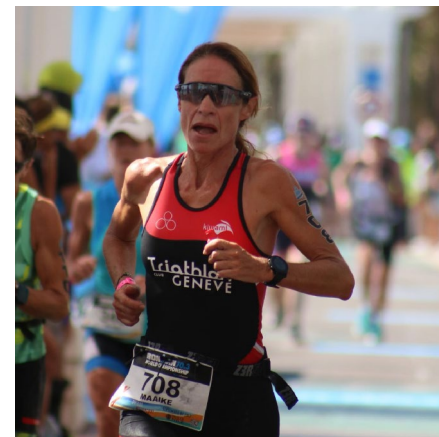
# Costa Brava

## Maaïke Kruseman (présente sur le stage du 18 au 25 février)

« La science au service de chacun-e » pourrait être la devise de Maaïke Kruseman. Son expertise pointue en nutrition et en diététique qui culmine avec un Doctorat à l'Université de Lausanne et le Diplôme en Nutrition du sport du CIO en font une chercheuse et une enseignante très reconnue. Toutefois, ce qui lui importe, bien plus que les distinctions académiques, c'est de transmettre la science de manière compréhensible, et au final, de «changer la vie des gens». Dans son cabinet, mais aussi dans les médias, elle prête une oreille attentive et propose des stratégies adaptées à chacun-e. Spécialisée dans les domaines de la nutrition du sport et de la gestion pondérale, elle porte un intérêt tout particulier à la nutrition des femmes et des jeunes filles. Malgré une recherche encore balbutiante dans le domaine, il y a énormément de pratiques nutritionnelles qui pourraient améliorer la qualité de vie, la performance et la santé des femmes, si l'on tient compte des cycles qu'elles traversent.

Auteure du livre « Changer de poids, c'est changer de vie », elle est aussi triathlète (c'est le vélo qu'elle préfère !) ce qui lui donne une compréhension particulière des questions que pose le cyclisme au féminin.

Tout au long de la semaine, elle sera à votre écoute pour répondre à vos questions et vous proposera une conférence qui abordera plus spécifiquement les besoins nutritionnels des femmes.



# 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 <sup>er</sup> jour  | Romanyà de la Selva - Corniche                 | 90 km - 1200 D+  |
| 2 <sup>ème</sup> jour | Romanyà de la Selva - Els Angels               | 115 km - 1500 D+ |
| 3 <sup>ème</sup> jour | Santa Pellaia - Sant Grau                      | 100 km - 1350 D+ |
| 4 <sup>ème</sup> jour | Far de Sant Sebastià<br>Calella de Palafrugell | 55 km - 550 D+   |
| 5 <sup>ème</sup> jour | Gavares et plaine du nord                      | 150 km - 1800 D+ |
| 6 <sup>ème</sup> 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 avec Maaïke Kruseman, 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).





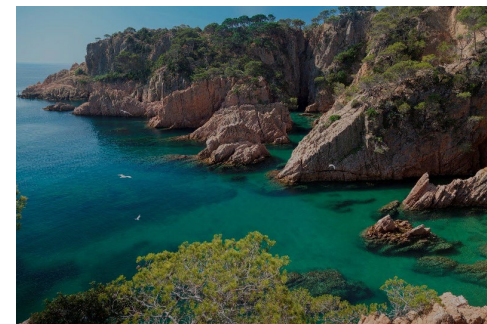
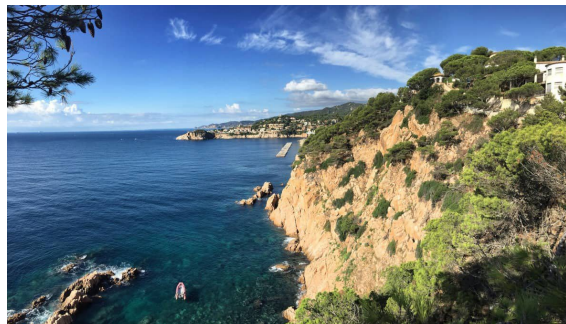
# Costa Brava

## 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 station balnéaire 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              | -coupe-vent sans manches                          |
| -jambières               | -coupe-vent manches longues                       |
| -maillot manches longues | -imperméable                                      |
| -gants                   | -paire de chaussures de rechange (éventuellement) |
| -surchaussures           |                                                   |





# Costa Brava

## Tarifs

**635€ par cycliste (+210€ 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

**375€ 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\\_ms\\_si.pdf](https://www.lesrouleursdemecaniques.fr/img/fiches_d_inscription/fiche_d_inscription_costa_brava_ms_si.pdf)





# Costa Brava

Sport Inspiration

Vincent Martins

+33 (0)6 66 39 40 88

[sportinspiration@gmail.com](mailto:sportinspiration@gmail.com)

[www.sport-inspiration.com](http://www.sport-inspiration.com)

