JEGOU SPORT Training

PERFECTIONNEZ VOTRE CONDITION EN 3 JOURS AVANT le DEBUT DE votre SAISON 2015...

Du 24 au 26 Avril 2015

JEGOU SPORT Training

« Voilà maintenant 5 ans que Jeff et moi-même, nous avons mis en place nos entrainements hebdomadaires.
Il nous semble intéressant, désormais, de passer à l'étape supérieure en vous proposant un stage d'avant saison! »

LE LIEU

- **Vannes** : située à seulement 1 heure de Nantes
- Le **microclimat** du Golfe du Morbihan, qui offre également de somptueux paysages.
- Vannes présente aussi **l'avantage d'être une ville à taille humaine** et **agréable par son coté touristique**, où en sortir à vélo est relativement facile et rapide.

« Je vous ferai découvrir mes parcours d'entrainements durant mes années pro, qui regorgent de difficultés plus ou moins longues, afin d'optimiser votre entrainement »

L'hébergement

- **Hôtel 4 étoiles Kyriad Prestige Vannes Gare**
- **Parking privé** et **local à vélos fermé.**
- **Pension complète**, sauf le Samedi soir où je vous propose une petite escapade dans le centre historique de Vannes.

JEGOU SPORT Training

Les entrainements

- **3 sorties en 3 jours.** Avant le début des cyclosportives de Mai, l'objectif est clairement affiché : **permettre à chacun d'acquérir une bonne base de travail pour arriver au top avant d'accrocher les 1ers dossards.**
- **Assistance d'un véhicule** : dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements.
- **2 groupes de niveaux** pour permettre à chacun de trouver sa place.
- **Une boucle commune de 3h30/4h** avec des variantes suivant votre groupe de niveau. A la fin de cette 1ère boucle, les plus costauds et plus ambitieux pourront repartir pour 1h.
- **La Bretagne reste une terre pour le cyclisme**, où les sorties pourront atteindre jusqu'à 2200 mètres de dénivelé.

« 3 jours de stage c'est la durée idéale pour bien travailler. Au-delà, on constate que notre condition physique s'amenuise, et qu'il est nécessaire de lever le pied le 4ème jour. »»

JEGOU SPORT Training

Le programme

Vendredi 24 AVRIL

- 9h - accueil de tous les stagiaires autour d'un café
- 9h15 - présentation et réunion d'information de ces 3 jours
- 10h - départ pour notre 1ère sortie
- 14h/15h - retour à l'hôtel en fonction des niveaux
- 15h/16h - déjeuner à l'hôtel
- 17h - temps libre
- 19h30 - débriefing de cette 1ere journée
- 20h - diner

Samedi 25 AVRIL

- 8h/9h - petit déjeuner
- 10h - départ pour notre 2ème sortie
- 14h/15h - retour à l'hôtel en fonction des niveaux
- 15h/16h - déjeuner à l'hôtel
- 17h - temps libre
- 19h - rassemblement place du port pour l'apéro
- 20h - Diner au restaurant
- 22h - retour à l'hôtel

Dimanche 26 AVRIL

- 8h/9h - petit déjeuner
- 10h - départ pour notre 3ème sortie
- 14h/15h - retour à l'hôtel en fonction des niveaux
- 15h/16h - déjeuner à l'hôtel
- 16h - débriefing
- 16h30 - fin du stage

Capacité

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **jusqu'à 16 personnes**.

Encadrement

J'assurerai moi-même l'encadrement sur le vélo et serai assisté de Joël au volant du véhicule, avec qui je resterai en contact radio.

« Joël a été mon pilote pour tous mes entrainements derrière scooter durant ma carrière professionnelle. Aujourd'hui il intervient notamment auprès des jeunes du Comité de Bretagne. »

Le prix

Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 24 et 25 Avril
- Les repas du 24 au midi au 26 au midi, sauf le Diner du 25 pris à l'extérieur
- Les boissons au repas hors alcool

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- Les boissons alcoolisées lors des repas
- Les extras pris à l'hôtel
- Le repas du Samedi soir

JEGOU SPORT Training

LES POINTS FORTS DE CE STAGE

- **Situation proche de votre domicile**, pas de fatigue et ni surcout du voyage
- Permet **d'acquérir une bonne base de travail** en un minimum de contraintes
- Un **hôtel de qualité**
- Une **ville touristique** à découvrir à moins de 1 km de l'hôtel

- **Complexe aquatique Vanocéa** (Piscine, hammam, salle de remise en forme, ..) à moins de 500m de l'hôtel
- Un **encadrement qualifié et expérimenté**
- La **convivialité JEGOU SPORT**

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS
Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21
jegousportraining@gmail.com

JEGOU SPORT
Training

BULLETIN DE RESERVATION / STAGE JEGOU SPORT TRAINNING

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS & REGLEMENT

❑ Mme ❑ Melle ❑ Mr ……..Prénom ……

Adresse :

……

……

Code postal : _ _ _ _ _ Ville: ……

Tel : …… @ : ……

Personne à prévenir en cas d'urgence : ……

Son tel : ……

STAGE *340 €*

OPTION CHAMBRE INDIVUDUELLE : 55€ _____ *€*

TOTAL A PAYER = _____ **€**

ACOMPTE POUR RESERVATION **– 170€**

Merci de nous retourner votre fiche de réservation complétée + certificat médical + chèque d'acompte à l'adresse suivante :

JEGOU SPORT Training
12 bis Rue de Nantes
44 880 SAUTRON

J'affirme avoir pris connaissance des conditions de vente et les accepte.

Fait à ……

Le ……

Signature :

JEGOU SPORT Training

PENSEZ A VOUS EQUIPER!

« Pour une meilleure identification de notre groupe, il est souhaitable que chacun porte un équipement JEGOU SPORT complet ou partiel (cuissard, maillot ou chasuble…).»

JEGOU SPORT Training