



STAGE Triathlon à Vannes du 25 au 27 Mai



Un dernier gros bloc de travail sur 3 jours avant d'aborder vos échéances longues distances 2017

JEGOU SPORT Training a été créé, il y a 5 ans, dans la continuité du magasin JEGOU SPORT Concept. Le but était d'aller plus loin qu'une simple démarche commerciale et de mieux accompagner les pratiquants dans leur sport



Stage TRIATHLON du 25 au 27 Mai 2016

Idéal pour entamer la saison, ce stage orienté longue distance, représente un dernier bloc de travail de 3 jours pluridisciplinaires.

LE LIEU

- **Vannes** : située à seulement 1 heure de Nantes.
- Le **microclimat** du Golfe du Morbihan aussi bien dans l'eau que dans l'air, vous offre de conditions idéales pour enchaîner toutes les disciplines en conditions naturelles
- 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.

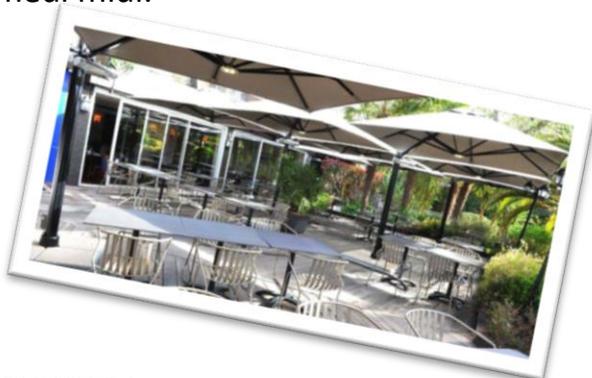
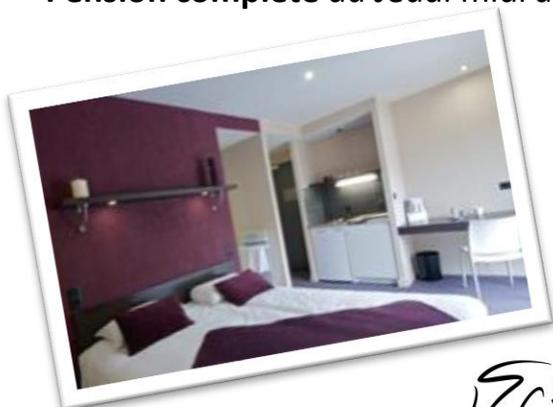
VANNES



« Le golf du Morbihan est idéal, pour une nage en milieu naturel début Mai. L'arrière pays vannetais vallonné permettra de travailler en intensités sur le vélo et la proximité de sentiers avec l'hôtel d'assurer des transitions personnalisées »

L'HERBERGEMENT

- Nouvel hôtel **situé à 2 pas des sentiers côtiers**, le **Logis Golf Hôtel 3 étoiles** vous offrira tout le confort **pour optimiser vos séances journalières**
- **Parking privé et local à vélos fermé.**
- **Pension complète** du Jeudi midi au Samedi midi.



Les entraînements

- **3 jours d'entraînement en Bi ou Tri-quotidien, ce stage est une véritable répétition des différents enchaînements pratiqués en Triathlon.** Cela restera aussi votre dernier bloc de travail avant de récupérer pour votre Objectif final.
- **Assistance** : en voiture ou à pied, Joël sera jamais très loin pour que vous puissiez déposer vos vêtements, pour vous dépanner et vous ravitailler.
- **2 groupes de niveaux / 2 coachs** pour permettre à chacun de trouver sa place.
- **Coté natation:** Le golf du Morbihan présente l'avantage d'être peu profond et de vite se réchauffer, cela présente des conditions idéales pour **nager en milieu naturel au mois de Mai**
- **Coté Vélo:** La Bretagne reste une terre de cyclisme, où les sorties dans l'arrière pays vannetais pourront atteindre jusqu'à **2000 mètres de dénivelé**, sur des routes agréables sans circulation.
- **Coté CàP:** Hébergé à 2' des chemins côtiers du Golf du Morbihan, cela nous permettra de réaliser des enchaînements à son rythme dans un cadre exceptionnel.



« 3 jours de stage c'est la durée idéale pour bien travailler. Au-delà, on constate qu'il est nécessaire de lever le pied. Le Lundi de La Pentecôte qui suit, vous permettra de vous régénérer avant de reprendre votre semaine sans trop trainer de fatigue»

Capacité

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **jusqu'à 20 personnes**.



Encadrement

Max et moi-même assurerons l'encadrement dans chacune des 3 disciplines, nous serons assistés de Joël pour toute la logistique.



« Parce que nous sommes aussi des pratiquants triathlètes longues distances, nous serons aussi là pour vous faire partager notre expérience du triple effort »



Le prix



Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 25 et 27 Mai
- Les repas du 25 au midi au 27 au midi
- 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
- Les massages

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet **d'effectuer un bon bloc de travail** en condition réelle post-compétition
- Un **hôtel de qualité** à 2' du Golf du Morbihan
- Un **environnement adapté** en fonction de la saison
- Un **encadrement diplômé** pour chacune des 3 disciplines du Triathlon
- Possibilité de se faire **masser par un kiné**



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

L'équipe

Lilian JEGOU

Fondateur **JEGOU SPORT Training**

Encadrant Cyclisme et multisports

« Ancien coureur cycliste professionnel, reconverti dans le triathlon et le cyclo sport après ma carrière, mon but est de vous faire partager ma passion du sport et vous faire progresser, chacun à son niveau tout en gardant de la convivialité et du plaisir »



Parcours Sportif

Cycliste professionnel durant 8 ans
3 Tours de France et 3 Tours d'Italie
7 Victoires Professionnelles

Aujourd'hui pratique triathlons
Ironman et Halfs Ironman

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous
BF3 Piste

Aujourd'hui

Encadrant Entraînements Hebdo JEGOU SPORT
Coach Individuel
Encadrant Stage DSO
Entraîneur Vélo St Herblain Tri

Joël LAUBE

Assistant

Disponibilité, calme et patience sont les mots qui le caractérisent le mieux.

Que ce soit dans son club, auprès du comité du Morbihan ou de Bretagne, Joël encadre depuis de nombreuses années les cyclistes dans leurs pratiques. Intervenant dans les stages **JEGOU SPORT Training** depuis 3 ans, Joël sera toujours à vos cotés pour vous assister en cas de besoin.



Maxime BOURGUET

Encadrant Multisports et natation

Nouvel arrivant dans l'équipe **JEGOU SPORT Training**, Maxime est un inconditionnel touche à tout, qui sait allier performance et plaisir.

"J'envisage le sport comme un jeu et un moyen de se faire plaisir. Améliorer ses qualités techniques, physiques et psychologiques de façon planifiée et ludique pour arriver avec le maximum de moyens lors de la période de courses."

Diplômes

BEES Activités de la Natation

BEES Activités Physiques pour Tous

BP Activités de la Gym et de la Force

BP Voile

Aujourd'hui

Coach Individuel

Entraîneur Nat+CàP St Herblain Tri

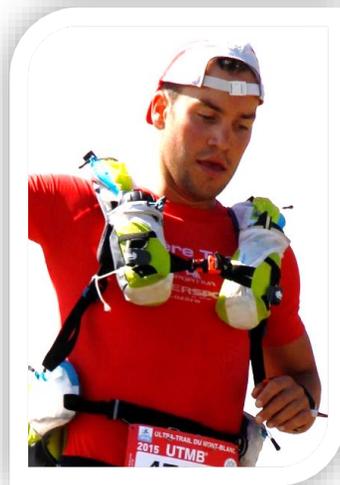
Entraîneur CàP Cormaris Triathlon

Intervenant Stage JEGOU SPORT Training

David Guimard

Kiné et Ostéopathe

Cet ancien cycliste (2^{ème} cat) s'étant titillé sur quelques Triathlons, connaît bien les problématiques et la « bobologie » du sportif. Il sera présent en complément durant nos stages pour vous remettre sur pied.



Parcours Sportif

15 ans de natation

IronMan Nice 2008

Embrun Man 2011

Ultra trail du Sancy 2013

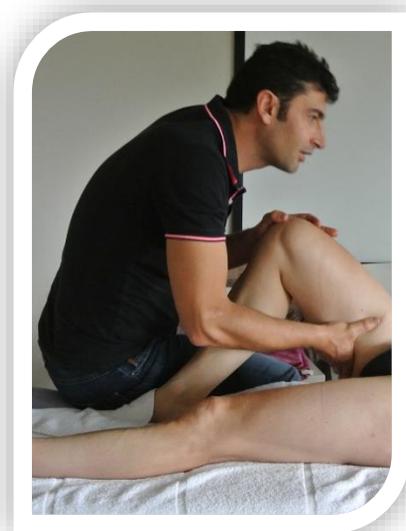
Ultra Lozère 2014

Challenge des Seigneurs 2014

Altriman 2015

UTMB 2015

Diagonal des Fous 2016



BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

Mme Melle MrPrénom

Dates de naissance : / /

Adresse :

Code postal : _ _ _ _ _ Ville:

Tel : @ :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Son tel :

STAGE ROUTE Vannes du 21 au 23 Avril

390 €

Inscription après le 31/01/2017

39 €

OPTION CHAMBRE INDIVIDUELLE : 80€

€

TOTAL A PAYER =

€

ACOMPTE POUR RESERVATION 190€

€

**Retourner votre fiche de réservation
complétée + certificat médical +
chèque d'acompte à l'adresse suivante :**

JEGOU SPORT Training

13 rue Gâte Bourse

85500 Les Herbiers

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

Fait à

Le

Signature :