

# STAGE Route à Vannes du 20 Avril au 22 Avril 2018



Optimisez votre condition et de passer un palier en 3 jours avant la période Estivale

**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

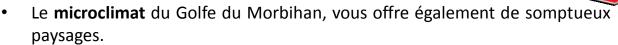


## Stage ROUTE du 20 au 22 Avril 2017

Ce stage de pré-saison, vous permettra d'optimiser votre condition et de passer un palier en 3 jours pour bien aborder vos 1ères compétitions

## LE LIEU

• Vannes : située à seulement 1 heure de Nantes



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 »

VANNES

## 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.



#### 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 votre 1er dossard.
- 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, et les triathlètes pourront eux enchainer avec une p'tite CàP

• 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. »»



## <u>Capacité</u>

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 sur le vélo. Nous serons assistés 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. Les routes vannetaises ont aucun secret pour nous »



## <u>Le prix</u>



## Il comprend:

- L'hébergement pour les nuits du 20 Avril au 22 Avril
- Les repas du 20 Avril au midi au 22 Avril au midi, sauf le Diner du 21 Avril 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
- Les massages



## LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet d'acquérir une bonne base de travail en un minimum de temps
- Un environnement adapté en fonction de la saison
- Un encadrement disponible, diplomé et expérimenté



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



## L'équipe

## Lilian JEGOU

Fondateur JEGOU SPORT Training

## **Encadrant Cyclisme et multisports**

« Ancien coureur cycliste professionnel, reconverti dans le triathlon et le cyclosport 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

## <u>Diplômes</u>

BEES Activités du Cyclisme

BEES Activités Physiques pour tous

**BF3** Piste

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



## **Joèl 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."



# 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** 

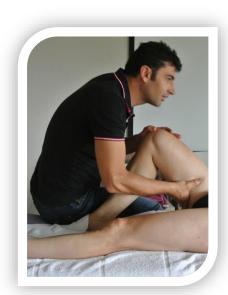
Diagonal des Fous 2016

## Diplômes

BEES Activités de la Natation BEES Activités Physiques pour Tous BP Activités de la Gym et de la Force BP Voile

## David Guimard Kiné et Ostéopathe

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





## **BULLETIN DE RSERVATION & REGLEMENT**

☐ Mme ☐ Melle ☐ Mr  Dates de naissance : / /	Prénom
Adresse :  Code postal : Vi	lle:
Tel:@:	
Personne à prévenir en cas d'urgence : Son tel :	
STAGE ROUTE Vannes du 20 au 22 Avril	420 €
Inscription avant le 31/12/2017	- 40 €
OPTION CHAMBRE INDIVUDUELLE : 55€	€
TOTAL A PAYER =	€_
ACOMPTE POUR RESERVATION 200€	€

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:

