



STAGE Vallée de Maurienne

du 7 au 10 Juin



Profitez de 4 jours dans
la vallée de la Maurienne
pour escalader les plus
hauts cols Alpestres

JEGOU SPORT Training a été créé, il y a 6 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 Alpes du 7 au 10 Juin 2018

Accumuler les kilomètres et du dénivelé durant 4 jours consécutifs, afin de gagner en endurance et en puissance.

LE LIEU

- **La Vallée de Maurienne:** Destination vélo par excellence, la **Maurienne** est bien connue pour ses cols mythiques comme le Galibier, la Madeleine, le Glandon, la Croix de Fer... mais aussi pour ses petites montées sympa comme les lacets de Montvernier
- **St Jean de Maurienne:** C'est un point central dans la vallée, où tous les grands cols sont situés à moins de 30 kms.



« Le massif des Alpes, propose des cols qui culminent à plus de 2000m, dont le Galibier 2645m qui fait partie des plus grands d'Europe. Il a souvent marqué le dénouement du Tour de France »

L'HERBERGEMENT

- **Hôtel 3 étoiles** habitué à recevoir des groupes de cyclistes, qui en ont fait un passage privilégié
- Télévision, Wifi gratuit, Bar, Coin salon
- **Local à vélos** sécurisé.
- **Petit dèj sportif**



Les entrainements

- **4 entrainements crescendos en 4 jours** : le but est de monter un ou deux hauts cols chaque jour, mais aussi d'améliorer sa condition au fil des jours et affiner son coup de pédales.
- **Assistance d'un véhicule** : dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements.
- **2 groupes de niveaux / 2 coachs** pour permettre à chacun de trouver sa place.
- **Une pause s'impose** : La pause du midi durant nos sorties, nous permettra de profiter du charme des villages ou station de Ski comme Valloire



« Accumuler les kilomètres et les dénivelés durant 4 jours consécutifs, afin de gagner en endurance et en puissance pour réussir vos objectifs estivaux à venir »

Capacité

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **jusqu'à 18 personnes**.



Encadrement

Lilian assurera l'encadrement sur le vélo,
Et Joël, nous assistera en véhicule.



« L'assistance en montagne n'est pas un luxe. On monte, on descend, on a chaud, on a froid. Joël sera toujours là pour vous filer un vêtement (ou vice versa), et vous redonner des forces avant la prochaine ascension! »



Le prix



Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 7 au 10 juin
- Petits déjeuners
- Les boissons au repas hors alcool

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- Les boissons alcoolisées lors des repas
- **Les repas du midi et du soir** pris à l'extérieur de l'hôtel

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permettre **d'acquérir une bonne base de travail** en un minimum de temps
- Escalader **des cols Mythiques** du Tour de France
- Hébergement situé **aux pieds d'une dizaine de cols**
- Un **encadrement disponible, diplômé et expérimenté**
- La **convivialité JEGOU SPORT**
- **Possibilité d'apporter votre vélo et vos bagage** pour ceux qui veulent venir en Avion, ou en train



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 cycloport 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

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous
BF3 Piste

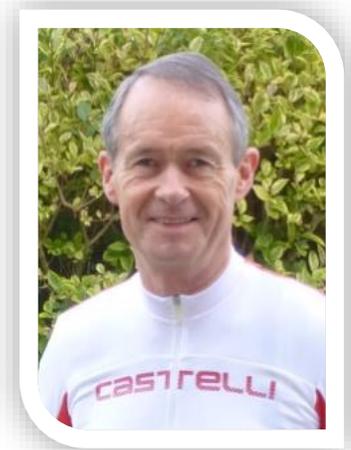
Joël LAUBE

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 côtés pour vous assister en cas de besoin.



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 Alpes Vallée Mauriennne du 7 au 10 Juin

500 €

Inscription après le 31/12/2017

- 40 €

Chambre Ind,

100 €

Transport vélo

50 €

TOTAL A PAYER =

€

ACOMPTE POUR RESERVATION 250€

€

**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 :