JEGOU SPORT Training

By DSO — DEPUIS 2003 —

STAGE Route en Espagne
du 24 Février au 2 Mars 2019

Profiter des 1ère douceurs Catalanes
au milieu de votre préparation hivernale

Créé il y 8 ans, **JEGOU SPORT** *Training* a pour but de vous accompagner pour aller plus loin dans votre pratique quelque soit votre niveau

JEGOU SPORT Training

Stage ROUTE
du 24 Février au 2 Mars 2019

Il est temps de remettre nos cuissards courts, et d'accumuler un peu de dénivelé pour bien entamer la saison avec quelques sorties longues au menu

LE LIEU

- **St Feliu de Guixols** : située à 1 heure sous la frontière
- Le **climat Catalan** à cette période de l'année est une bouffée d'oxygène, qui vous permettra en quelques jours d'accumuler facilement les kilomètres.
- Jamais très éloigné du niveau de la méditerranée, les parcours vous proposeront quelques cols ou bosses accessibles de +/- 5kms, sous une douceur appréciée

« Voilà plus d'une douzaine d'années que j'interviens au sein des stages DSO, et c'est toujours un réel plaisir de revenir sur ces routes espagnoles »

L'hébergement

- **Hôtel 4 étoiles Eden Parc**
- **Parking privé** (payant) et **local à vélos JEGOU SPORT fermé.**
- **Pension complète**, du Dimanche soir au Samedi matin

JEGOU SPORT Training

Les entrainements

- Le Dimanche, si vous n'arrivez pas trop tard vous pourrez rouler quelques kilomètres avant la présentation du stage et de son staff en fin de journée. Histoire de bien s'acclimater aux températures clémentes et douces pentes du relief environnant.
- Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi, les stagiaires JEGOU SPORT que j'aurai le plaisir d'encadrer **se grefferont aux sorties DSO**.
- Mercredi, **sortie OFF**, journée de repos, ou de récup, il n'y a pas d'obligation, juste le droit de profiter. L'occasion pour les triathlètes d'enchainer avec d'autres activités
- **Niveau exigé**: être capable de rouler en groupe pendant 4h à 29/30 kms/h
- **Assistance d'un véhicule DSO**: dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements.

«5 jours de stage, sous la douleur Catalan, sans rechercher la performance, mais juste le plaisir de rouler ensemble»

JEGOU SPORT Training

Capacité

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **entre 8 et 12 cyclistes**.

Encadrement

Comme l'ensemble des membres du staff DSO diplômés et expérimentés depuis plusieurs années, **c'est Moi-même qui vous encadrerai**

« Que se soit Nicolas ou Didou, il y aura toujours quelqu'un du staff DSO pour nous assister, ravitailler ou dépanner. »

Le prix

Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 24 Février au 2 Mars
- Les repas du 24 Février au soir au 2 Mars au matin, à l'exception du Mercredi midi, où vous aurez la possibilité de manger 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
- Les massages

JEGOU SPORT Training

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- **Un climat doux** pour cette période de l'année
- **Des parcours magnifiques** alternant bosses longues et phases de récup
- **Conférence à thème chaque soir,** animé par le staff DSO
- **L'encadrement DSO,** spécialiste des stages cyclistes depuis 15 ans
- Possibilité de se faire **masser après les sorties**
- Un hôtel de qualité avec **vue sur Mer,**
- La **convivialité et solidarité du groupe JEGOU SPORT**
- **Pour les Triathlètes:** Possibilité d'enchainement en CàP et piscine 25m à 500m de l'hôtel

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

JEGOU SPORT Training

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* »

<u>Diplômes</u>

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous
BF3 Piste

<u>Parcours Sportif</u>

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

La famille DSO:

Avec plus de 15 ans d'expérience, Muriel et Nicolas seront là à votre service, pour que vous passiez un stage inoubliable

JEGOU SPORT *Training*

BULLETIN DE RSERVATION & REGLEMENT

❑ Mme ❑ Melle ❑ Mr .....Prénom .....
Dates de naissance : / /

Adresse : .....
Code postal : _ _ _ _ _ Ville: .....

Tel : ..... @ : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : .....
Son tel : .....

STAGE ROUTE Espagne du 24 Février au 2 Mars.	*790 €*
OPTION CHAMBRE INDIVUDUELLE par semaine : 138€	*€*
OPTION VUE SUR MER: Offerte	*€*
ACCOMPAGNANT SANS ACTIVITE : 620€	*€*
ACCOMPAGNANT VACANCES ACTIVE: 725€	
TOTAL A PAYER =	**€**
ACOMPTE POUR RESERVATION 300€ ordre DSO	€

Retourner votre fiche de réservation 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 :

JEGOU SPORT Training