



STAGE TRIATHLON À VANNES DU 11 AU 14 JUIN



*Un bloc de travail
sur 3 jours en guise
de reprise avec le
confinement*

JEGOU SPORT *Training* a été créé, il y a 8 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 11 au 14 Juin 2020

Idéal pour entamer la reprise de la fin saison, ce stage orienté +/- longue distance, représente un dernier bloc de travail de 3 jours pluridisciplinaires

LE LIEU

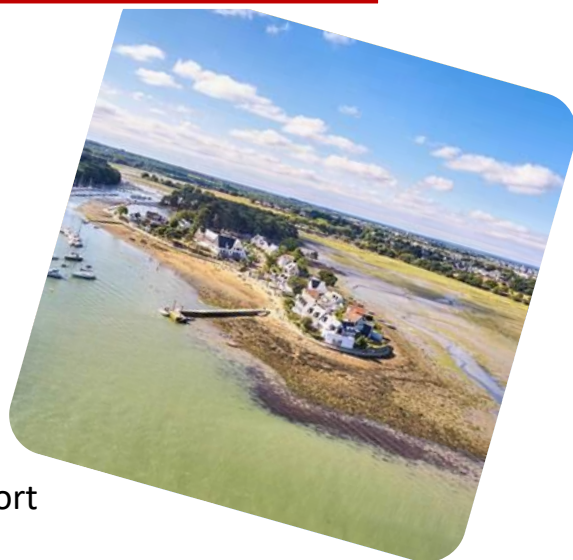
- **Vannes** : située à seulement 1 heure de Nantes.
- Le **microclimat** du Golfe du Morbihan aussi bien dans l'eau que dans l'air, vous offre de conditions idéales pour enchaîner toutes les disciplines en conditions naturelles
- L'agglomération vannetaise présente aussi **l'avantage d'être une ville à taille humaine et agréable par son côté touristique**, où en sortir à vélo est relativement facile et rapide.



« Le golf du Morbihan est idéal, pour nager en milieu naturel début Mai, et courir sur les sentiers côtiers balisés. Côté vélo, l'arrière pays vannetais de part son relief vallonné permettra de travailler en intensités »

L'HERBERGEMENT

- Ce stage se déroulera au **camping 4* d'Arradon** à 500m du Golf du Morbihan, **idéal pour nager en eau libre et courir sur les chemins côtiers**
- Nous serons logés dans des Bungalows de 2 chambres, en **Ind.** pour plus d'espace de confort et plus de distanciation.
- **ATTENTION** chacun sera libre de ses repas. Vous aurez toujours la possibilité de dîner sur Vannes, le soir.



LES ENTRAINEMENTS

- 3 jours d'entraînement en Bi ou Tri-quotidien, **ce stage est une véritable répétition des différents enchainements pratiqués en Triathlon.**
- **Le groupe sera encadrer par vos 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, ce qui réuni des conditions idéales pour **nager en milieu naturel au mois de Juin**, à moins de 500 m du camping.
- **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 et sans circulation.
- **Coté CàP:** Hébergé aux bord des chemins côtiers du Golf du Morbihan, cela nous permettra de réaliser des enchainements 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. »

CAPACITÉ

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage est **limité 8 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 11 et 14 Juin
- Chambre Ind. Et 2 stagiaires par bungalow
- L'encadrement diplômés sur les 3 activités
- L'assistance et le dépannage

Il ne comprend pas :

- Les Déjeuners et Diners

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet **une reprise pluridisciplinaire** avec 6 semaines de confinement
- Un hébergement au bord du Golf du Morbihan
- **Pouvoir Nager** en eau libre
- **RDV dès le Jeudi soir** pour être dispo le lendemain matin dès le 1^{er} jour de stage.
- Un **environnement adapté** en fonction de la saison
- Un **encadrement diplômé** pour chacune des 3 disciplines du Triathlon



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 »

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme

BEES Activités Physiques pour tous

BF3 Piste



Parcours Sportif

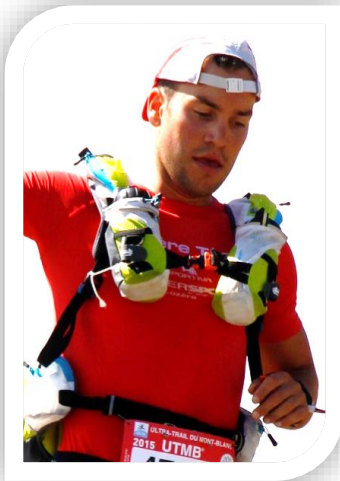
Cycliste professionnel durant 8 ans

3 Tours de France et 3 Tours d'Italie

7 Victoires Professionnelles

Aujourd'hui pratique triathlons

Ironman et Halfs Ironman



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 Lozère 2014

Altriman 2015

UTMB 2015

Diagonal des Fous 2016

Trail des Templiers 2017

Diplômes

BEES Activités de la Natation

BEES Activités Physiques pour Tous

BP Activités de la Gym et de la Force

BF4 Triathlon

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 Triathlon Vannes du 12 au 14 Juin 320 €

Chambre individuelle 30€ Obligatoire 30 €

Total 350 €

ACOMPTE POUR RESERVATION 150 €

**Retourner votre fiche de réservation
complétée + certificat médical à:
jegousporttraining@gmail.com**

Règlement par virement

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

Fait à

Le

Signature :