



STAGE ROUTE À VANNES DU 26 AU 28 JUIN 2020



*Optimisez votre condition
pour vous remettre en
condition après la période
du confinement*

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



Stage ROUTE du 26 au 28 JUIN 2020

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition 8 semaines de confinement at quelques sorties en solo, pour bien aborder de nouvelles sorties longues en groupe à allure « endurance »

LE LIEU

- **Vannes** : située à seulement 1 heure de Nantes
- Le **microclimat** du Golfe du Morbihan, vous offre également de somptueux paysages.
- 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 »

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 ENTRAÎNEMENTS

- **4 sorties en 3 jours.** Avant le début des 1ères épreuves de la saison, l'objectif est clairement affiché : **permettre à chacun d'acquérir une bonne base de travail pour arriver au top, avant d'accrocher votre 1^{er} 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 1^{ère} boucle, les plus costauds et plus ambitieux pourront repartir pour 1h, et **les triathlètes pourront eux enchaîner 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 3^{ème} jour. » »

CAPACITÉ

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



ENCADREMENT

Lilian sur le vélo, Serge en voiture, il y aura toujours quelqu'un à vos coté pour vous guider, conseiller et vous donner les instructions sur chacune des différentes séances.



« C'est en collaborant au sein du comité cyclisme des Pays de la Loire à mes cotés, que j'ai pu apprécier le dynamisme et le sérieux de Serge pour les cyclistes que nous encadrions »



LE PRIX



Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 26 et 27 Juin
- Les repas du 26 Juin au midi au 28 Juin au midi, sauf le Diner du 27 Juin pris à l'extérieur suivant les conditions
- 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, diplômé et expérimenté
- Possibilité de se faire masser par un kiné
- Un hôtel de qualité
- La convivialité JEGOU SPORT



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

 **JEGOU SPORT**
Training

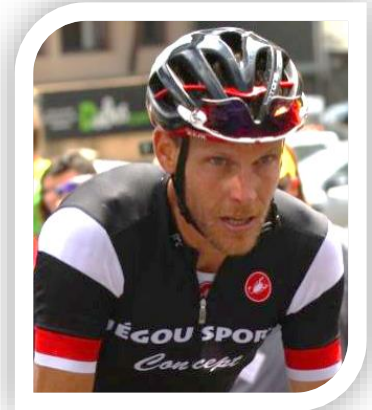
L'équipe

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 »



Parcours Sportif

Diplômes

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



Serge DERHELLE

Assistant

Depuis de nombreuses années dans le cyclisme de haut niveau, (DN1, Comités régionaux, ..) Serge sait se mettre à la disposition des cyclistes pour qu'ils puissent pédaler en tout confort.

Il sera aussi vous faire du bien après les entraînements pour vous masser afin d'éliminer les vilaines contractures ou toxines.

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 26 au 28 Juin	420 €
OPTION CHAMBRE INDIVIDUELLE : 75€	€
(pour ceux qui veulent être en chb duo, merci de me préciser votre colocataire)	_____
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
48 ruelle Kéréliza
56000 VANNES

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

Fait à

Le

Signature :