

DÉCOUVREZ OU REDÉCOUVREZ LES PLAISIRS DU VÉLO EN MONTAGNE

STAGE DU 31 JUIN AU 2 JUILLET 2017



Au sein d'un petit comité de 4 cyclistes de niveau identique, JEGOU SPORT Training vous propose un stage encadré par Lilian, où vous pourrez gravir les cols à « votre » rythme sans avoir la pression de retarder votre groupe.

LE DEROULEMENT

- Vous serez **pris en charge de Nantes du Vendredi matin 7h au Dimanche soir vers 20h**. Situé à 6h en voiture de Nantes, le massif des Pyrénées propose un terrain idéal pour escalader différents cols sur une même sortie.
- **St Béal:** Situé au cœur des Pyrénées, aux pieds des cols du Portillon, Port Balès, de Menté, de Peyresourde ou encore d'Aspin , ce site vous offre également de somptueux paysages. Un lieu idéal pour vous ressourcer et enchaîner les ascensions sans trop s'éloigner de l'hébergement



«Je vous prendrai en charge dès le Vendredi matin à Nantes, pour votre plus grand confort et un minimum de gestion »

L'HERBERGEMENT

- Le **Château Serre Barbier**: Tenu par un couple d'Hollandais, nous serons logés dans un appartement de 2 ou 3 chambres.
- **Parking privé et local à vélos fermé.**
- Afin d'avoir plus de flexibilité durant nos sorties, vous serez pris en charge en **demi-Pension**, du Vendredi Soir au Dimanche matin.



JJ **JEGOU SPORT**
Training

Capacité

Pour de conserver une certaine proximité afin de mieux vous conseiller, ce stage a une capacité de 4 à 5 cyclistes de niveau « allure modérée »



Encadrement

Je serai à vos cotés sur le vélo, pour vous aider à mieux vous gérer et vous surpasser pour atteindre sereinement des sommets



« Faites moi confiance pour vous permettre de mieux gérer vos montées de cols, mais aussi je vous transmettrai tous mes précieux conseils individuellement, pour aborder la phase descendante! »

Le prix



Il comprend :

- Le transport de Sautron à St Béal A/R
- L'hébergement pour les nuits du 31 Juin au 2 Juillet,
- La demi pension
- Les boissons au repas hors alcool

Il ne comprend pas :

- Les repas du midi
- Les boissons alcoolisées lors des repas (droit de bouchon possible)
- Les extras pris à l'hôtel
- Le repas éventuel du Dimanche soir

LES POINTS FORTS DE CE STAGE

- Un encadrement **disponible, diplômé, expérimenté et individualisé**.
- Un hébergement **spacieux et convivial**, des repas « *comme à la maison* »
- Situé **aux pieds des cols**, pour ne pas trop s'éloigner de l'hébergement.
- Accumuler un maximum de dénivelé en un minimum de temps
- Possibilité de **laver son linge**
- La **convivialité JEGOU SPORT**



RENSEIGNEMENTS et RESERVATION

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com