



STAGE Mont Ventoux

du 8 au 11 Juin



*Profitez de 4 jours
en Provence
pour escalader
le Géant de Provence
sur ses 3 versants*

JEGOU SPORT Training a été créé, il y a 5 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 Mont Ventoux 8 au 11 Juin 2017

Accumuler les kilomètres et du dénivelé durant 4 jours consécutifs, afin de gagner en endurance et en puissance sur le pente du célèbre Mont Chauve.

LE LIEU

- **Le Mont Ventoux:** Col Mythique du Tour de France, et ses 3 versants, qui présentent chacun leurs caractéristiques et difficultés.
- **Sault:** petit Village paisible du haut de Provence et au pays de la lavande, il est situé au pied d'un des 3 versants du Géant de Provence.



« Le Mont Ventoux présente la particularité d'être dénué de toute végétation sur ces derniers kilomètres. Ce manque de repères à l'approche de son sommet, rend son ascension redoutable à l'approche du sommet »

L'HERBERGEMENT

- Hôtel 2 étoiles habitué à recevoir des groupes de cyclistes, et équipes professionnels notamment en stage dans la région.
- Télévision, Wifi gratuit, Bar, Coin salon
- **Local à vélos** sécurisé.
- **Demi- Pension**, du Jeudi soir au Dimanche matin.



Les entraînements

- **4 entraînements crescendos en 4 jours** : le but de ce stage est de gravir le Mont Ventoux par ses 3 cotés, 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** : Nos pauses déjeuner du midi durant nos sorties, nous permettrons de profiter du charme des villages provençaux.



« 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 17 personnes**.

Encadrement

Max et moi-même assurerons l'encadrement sur le vélo, nous serons assistés de Joël au volant du 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 8 au 11 juin
- La demi pension
- 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 pris au cours des sorties



LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet **d'acquérir une bonne base de travail** en un minimum de temps
- Escalader **un col Mythique** du Tour de France
- Hébergement situé **au pied du Mont Ventoux**
- **Le charme de la Provence**
- Un **encadrement disponible, diplômé et expérimenté**
- La **convivialité JEGOU SPORT**



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 cyclo sport 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 le triathlon

Ironman et Halfs Ironman

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 cotés pour vous assister en cas de besoin.

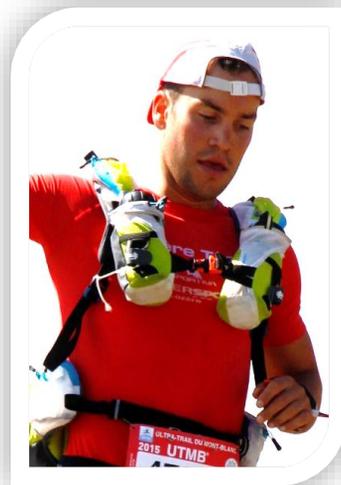


Maxime BOURGUET

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 trail du Sancy 2013

Ultra Lozère 2014

Challenge des Seigneurs 2014

Altriman 2015

UTMB 2015

Diagonal des Fous 2016

Diplômes

BEES Activités de la Natation

BEES Activités Physiques pour Tous

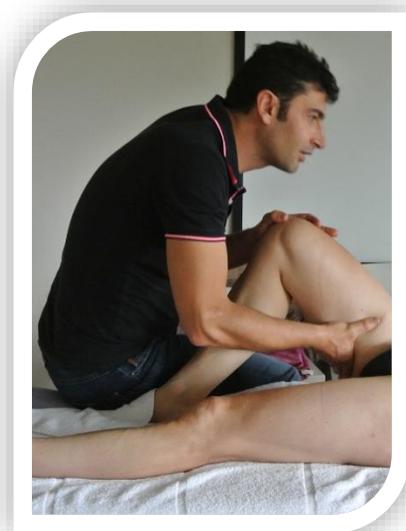
BP Activités de la Gym et de la Force

BP Voile

David Guimard

Kiné et Ostéopathe

Cet ancien cycliste (2^{ème} cat) s'étant titillé sur quelques Triathlons, connaît bien les problématiques et la « bobologie » du sportif. Il sera présent en complément durant nos stages pour vous remettre sur pied.



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 Mont Ventoux du 8 au 11 Juin

475 €

Inscription après le 31/12/2016

39 €

TOTAL A PAYER =

€

ACOMPTE POUR RESERVATION 230€

€

**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 :