



STAGE Triathlon à Vannes

du 25 au 27 Mai



*Un bloc de travail
sur 3 jours avant
d'aborder les 1ères
échéances 2018*

JEGOU SPORT Training a été créé, il y a 6 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 25 au 27 Mai 2018

Idéal pour entamer la 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 3* du Moulin de Cantizac** sur la commune de Séné à 4kms du centre de Vannes. Mais surtout avec vue sur le Golf du Morbihan, **idéal pour nager en eau libre et courir sur les chemins côtiers**
- Nous serons logés dans des Bungalows de 3 chambres, où chacun disposera d'une **chambre individuelle** pour plus d'espace de confort.
- **ATTENTION** chacun sera libre de ses repas. Nous aurons toujours la possibilité de dîner sur Vannes, le soir.



Les entraînements

- **3 jours d'entraînement en Bi ou Tri-quotidien, ce stage est une véritable répétition des différents enchainements pratiqués en Triathlon.**
- **Assistance** : en voiture ou à pied, Joël sera jamais très loin pour que vous puissiez déposer ou récupérer vos vêtements, mais aussi pour tout autres dépannages ou ravitaillements.
- **2 groupes de niveaux / 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 Mai**
- **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 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 peut accueillir **jusqu'à 20 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 25 et 27 Mai
- L'encadrement diplômés sur les 3 activités
- L'assistance et le dépannage

Il ne comprend pas :

- Les diners du Vendredi et Samedi soir, pris à l'extérieur
- Les Draps (+8,5€) et serviettes (+6,5€)
- Les massages (suivant dispo)

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet **d'effectuer un bon bloc de travail** en condition réelle post-compétition, avec enchainements
- Un hébergement au bord du Golf du Morbihan
- Un **environnement adapté** en fonction de la saison
- Un **encadrement diplômé** pour chacune des 3 disciplines du Triathlon
- Possibilité de se faire **masser par un kiné**



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

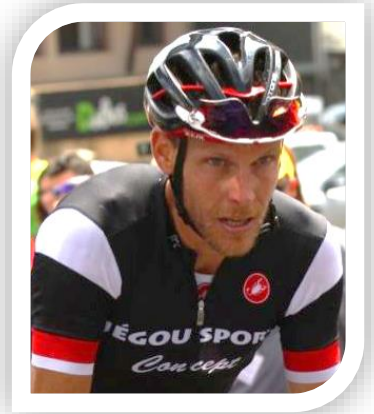
L'équipe

Lilian JEGOU

Fondateur **JEGOU SPORT Training**

Encadrant Cyclisme et multisports

« Ancien coureur cycliste professionnel, reconverti dans le triathlon et le 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

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

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme

BEES Activités Physiques pour tous

BF3 Piste

Aujourd'hui

Encadrant Entraînements Hebdo JEGOU SPORT

Coach Individuel

Encadrant Stage DSO

Entraîneur Vélo St Herblain Tri

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 côtés pour vous assister en cas de besoin.



 **JEGOU SPORT**
Training

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."

Diplômes

BEES Activités de la Natation

BEES Activités Physiques pour Tous

BP Activités de la Gym et de la Force

BF4 Triathlon

Aujourd'hui

Coach Individuel

Entraîneur Nat+CàP St Herblain Tri

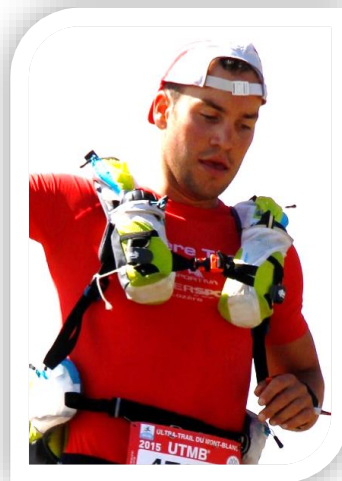
Entraîneur CàP Cormaris Triathlon

Encadrant Stages JEGOU SPORT Training

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.



Parcours Sportif

15 ans de natation

IronMan Nice 2008

Embrun Man 2011

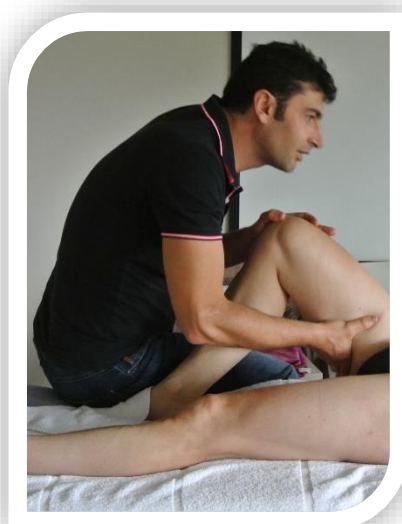
Ultra Lozère 2014

Altriman 2015

UTMB 2015

Diagonal des Fous 2016

Trail des Templiers 2017



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 25 au 27 Mai

300 €

Inscription avant le 31/01/2018

-20€

TOTAL A PAYER =

€

ACOMPTE POUR RESERVATION 30%

€

**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 :