JEGOU SPORT Training

STAGE Triathlon à Vannes

du 30 Mai au 2 Juin Objectif Ironman / Half Ironman

*Un gros bloc de travail sur **4 jours** à notamment 4 semaines de **L'Ironman de Nice***

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

JEGOU SPORT Training

Idéal pour entamer la saison, ce stage orienté longue distance, représente un dernier bloc de travail de 4 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 enchainer toutes les disciplines en conditions naturelles
- L'agglomération vannetaise 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.

« Le golf du Morbihan est idéal, pour nager en milieu naturel début Mai, et courir sur les sentiers côtiers balisés. Coté 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.
- **ATTENTION chacun sera libre de ses repas.** Nous aurons toujours la possibilité de diner le soir au resto à moins de 2kms.

JEGOU SPORT Training

Les entrainements

- **4 jours d'entrainement en Bi ou Tri-quotidien**, **ce stage est une véritable répétition des différents enchainements pratiqués en Triathlon**.
  Objectif Half: Allure semi rapide et enchainement, le secret pour performer le jour J
  Objectif Ironman: endurance et régularité, sont les maitres mots pour réussir sur cette distance

- **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 travail / 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 à proximité des chemins côtiers du Golf du Morbihan, cela nous permettra de réaliser des enchainements à son rythme dans un cadre exceptionnel.

« 4 jours de stage c'est la durée idéale pour bien travailler. Au-delà, on constate qu'il est nécessaire de lever le pied.»

JEGOU SPORT Training

Capacité

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **jusqu'à 12 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 là pour vous faire partager notre expérience du triple effort»

Le prix

Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 30 Mai au 2 Juin
- L'encadrement diplômés sur les 3 activités
- L'assistance et le dépannage

Il ne comprend pas :

- Les Repas, mais nous assurerons la possibilité de nous commander du pain frais chaque matin
- Les Draps (+8,5€) et serviettes (+6,5€)
- Les massages (suivant dispo)
- Le ménage de votre Bungalow si vous ne faites pas avant de partir.

JEGOU SPORT Training

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permettre **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
- Un répétition général le dernier jour sous forme de Triathlon Off

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS
Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21
jegousportraining@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* »

<u>Diplômes</u>

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous
BF3 Piste

<u>Aujourd'hui</u>

Encadrant JEGOU SPORT Training
Coach Individuel
Encadrant Stage DSO
Entraineur vélo et stage St Herblain Tri

<u>Parcours Sportif</u>

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

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.

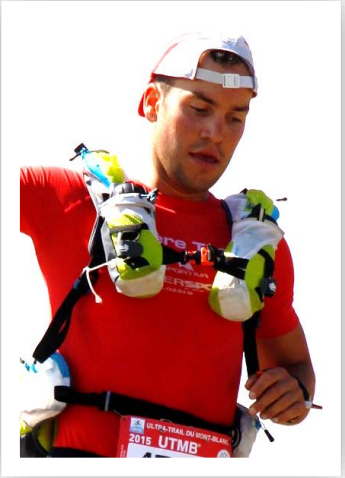
JEGOU SPORT Training

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
Entraineur Nat+CàP St Herblain Tri
Entraineur CàP Cormaris Triathlon
Encadrant Stages JEGOU SPORT Training

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

JEGOU SPORT Training

BULLETIN DE RSERVATION & REGLEMENT

❑ Mme ❑ Melle ❑ Mr .....Prénom .....
Dates de naissance : / /

Adresse : .....
Code postal : _ _ _ _ _ Ville: .....

Tel : ..... @ : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : .....
Son tel : .....

*STAGE Prépa **Ironman** du 30 Mai au 2 Juin*	*370 €*	**€**
ACOMPTE POUR RESERVATION 30%		€
Restant dù		

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 :

JEGOU SPORT Training