



# **STAGE ROUTE À VANNES DU 3 AU 5 AVRIL 2020**



*Optimisez votre condition  
et passez un palier  
en 3 jours  
avant la période Estivale*

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 3 au 5 Avril 2020

*Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition juste à la sortie de l'hiver pour bien aborder vos 1<sup>ères</sup> longues sorties*

## 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.

VANNES



*« Je vous ferai découvrir mes parcours d'entraînements durant mes années pro, qui regorgent de difficultés plus ou moins longues, afin d'optimiser votre entraînement »*

## 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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> jour. »»

## 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 sur le vélo. Nous serons assistés de Joël au volant du véhicule, avec qui je resterai en contact radio.



« Joël a été mon pilote pour tous mes entraînements derrière scooter durant ma carrière professionnelle. Les routes vannetaises ont aucun secret pour nous »



## LE PRIX



### Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 3 Avril au 5 Avril
- Les repas du 3 Avril au midi au 5 Avril au midi, sauf le Diner du 4 Avril pris à l'extérieur
- 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](mailto:jegousporttraining@gmail.com)**

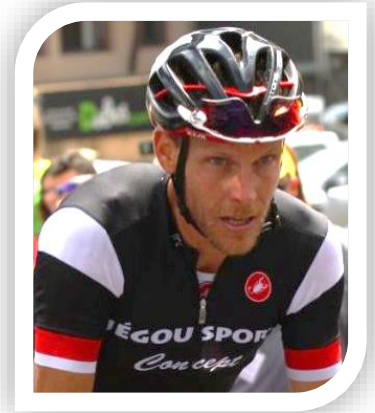
# L'équipe

## 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 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.

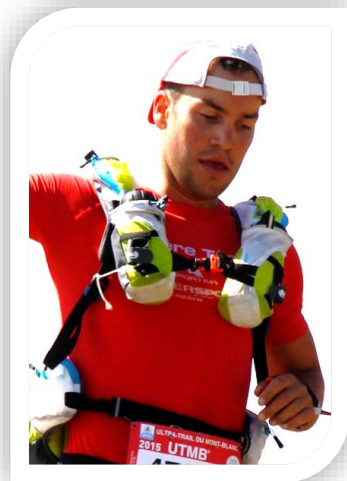


# Maxime BOURGUET

## 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

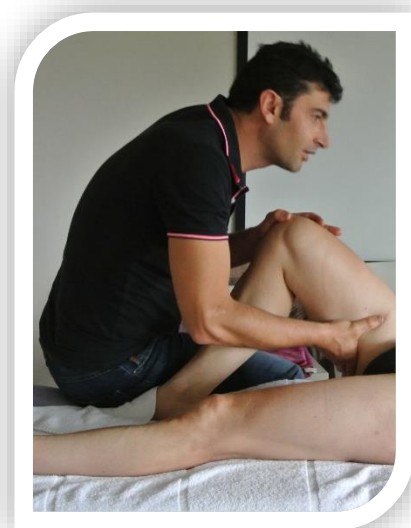
BP Activités de la Gym et de la Force

BP Voile

# David Guimard

## Kiné et Ostéopathe

Cet ancien cycliste (2<sup>ème</sup> 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  Mr .....Prénom .....

Dates de naissance : / /

Adresse : .....

Code postal : \_ \_ \_ \_ \_ Ville: .....

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

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

Son tel : .....

STAGE ROUTE Vannes du 3 au 5 Avril 420 €

OPTION CHAMBRE INDIVIDUELLE : 75€ €

INSCRIPTION AVANT LE 31/12 REMISE -10% €

**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 :