

STAGE PREPA EDT

DU 11 AU 14 JUIN

À VANNES



*Un bloc de travail
sur 3 jours pour
emmagasiner
distance et D+*

JEGOU SPORT *Training* a été créé, il y a 8 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 Prépa EDT du 11 au 14 Juin 2020

3 semaines avant votre objectif de l'année ces 3 jours de stage viendront à point nommés pour finir votre préparation, avant d'entamer la phase de régénération

LE LIEU

- **Vannes** : située à seulement 1 heure de Nantes.
- Le Morbihan propose des parcours vallonné avec de belles bosses comme Cadoudal **pour travailler le relief.**
- 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, pour retrouver des routes sans circulation.



« La campagne Vannetais est vraiment tranquille côté circulation. Et bien même, la Bretagne reste un pays de vélo où le cycliste est encore respecté »

L'HERBERGEMENT

- Ce stage se déroulera au **camping 4* de Conleau** sur la commune de Vannes. Avec vue sur le Golf du Morbihan, **idéal pour se régénérer entre 2 sorties**
- Nous serons logés dans des Bungalows de 3 chambres, en **Duo ou Ind.** pour plus d'espace de confort.
- **ATTENTION chacun sera libre de ses repas.** Vous aurez toujours la possibilité de dîner sur Vannes, le soir.



LES ENTRAÎNEMENTS

- 3 jours d'entraînement où **le but sera d'accumuler volume et dénivelé** pour ne pas subir sur les 190 kms et 3500m de dénivelé.
- **Assistance** : en voiture ou à pied, Joël sera jamais très loin pour que vous puissiez déposer ou récupérer vos vêtements, mais aussi pour tous autres dépannages ou ravitaillements.
- **Le groupe sera encadrer par Lilian** qui vous concoctera les meilleurs parcours pour que ce stage où vous devriez pouvoir accumuler dans le WE plus ou moins 5000m en 400 kms.



« 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 est **limité 12 personnes**



ENCADREMENT

Max pour le stage Triathlon qui se déroulera en parallèle, et Lilian pour le stage Prépa EDT. Nous serons assistés de Joël pour toute la logistique.



« Bien chaque soir, on abordera un thème afin de mieux aborder votre objectif (comment gérer l'après stage, comment s'alimenter la dernière semaine post objectif, comment préparer son ravito, ...»

LE PRIX



Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 11 et 14 Juin
- L'encadrement diplômés sur chaque séance
- L'assistance et le dépannage

Il ne comprend pas :

- La pension complète

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet **d'effectuer un bon bloc de travail** en condition réelle post-compétition
- Un hébergement au bord du Golf du Morbihan
- **RDV dès le Jeudi soir** pour être dispo le lendemain matin dès le 1^{er} jour de stage.
- Un **encadrement diplômé** pour vous aider à aborder au mieux votre objectif



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

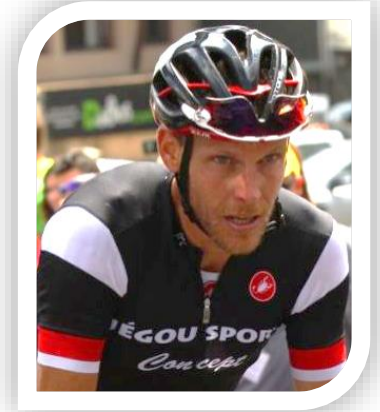
L'équipe

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

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 cotés pour vous assister en cas de besoin.



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 Prépa EDT Vannes du 12 au 14 Juin

320 €

Inscription avant le 31 Décembre -10%

€

Option Chambre individuelle 50€

€

Total

€

ACOMPTE POUR RESERVATION

150 €

**Retourner votre fiche de réservation
complétée + certificat médical +
chèque d'acompte à l'adresse suivante :**

JEGOU SPORT Training

48 ruele KERELIZA

56000 VANNES

J'affirme avoir pris connaissance des conditions de vente et les accepte.

Fait à

Le

Signature :