JEGOU SPORT *Training*

STAGE
SUD CEVENNES

A la sortie du confinement, profitez de 5 jours dans le Sud de la France, pour accumuler Kilomètres et dénivelés

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*

Stage ROUTE
du mercredi 17 au dimanche 21 Mars 2021

Le 2ème confinement fait que cet hiver n'est pas propice à accumuler les kilomètres. Ce stage de 5 jours, interviendra à une période où vous pourrez combler ce vide!

LE LIEU

- **Sud Cévennes**: Situé à une trentaine de kilomètres au Nord de Montpellier
- **Entre la douceur Méditerranéenne et la moyenne montagne des Cévennes**: Un véritable spot aux multiples ascensions, sans grosse pente, pour se remettre en route sous d'agréables températures.

« Un terrain de jeu, où je venais chaque année pour préparer le Giro d'Italia. Idéal pour refaire mes gammes sur des routes vallonnées, calmes et quasi désertes de véhicules à cette période de l'année »

L'HÉBERGEMENT

- **Hôtel de qualité**
- **En ½ Pension**
- Rdv **fin d'aprem le Mercredi,** jusqu'au **Dimanche midi** après la dernière sortie
- Situé à 7h de route de Nantes et à 45' de l'aéroport de Montpellier

JEGOU SPORT Training

LES ENTRAINEMENTS

- Arrivée en fin d'aprem **le Mercredi, pour une 1ère sortie vallonnée de 50kms** histoire de s'oxygéner du voyage.
- **Jeudi, Vendredi, Samedi**, seront consacrés à de **longues sorties** de 4h+, dont 2 dans les contreforts des Cévennes et une avec moins de relief, coté Mer.
- **Dimanche dernière sortie**, un p'tit tour du coté du Pic St Loup et puis s'en va.
- Soit un total sur les 5 jours de **550kms et 7500m de dénivelé**
- **Niveau exigé** : être capable de rouler en groupe pendant 4h à 28/30 kms/h avec du relief.
- **Assistance d'un véhicule**: dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements.

«5 jours avec 3 belles sorties, c 'est la durée idéale d'un stage, pour ceux qui souhaitent optimiser le temps consacré à leur sport, tout en affinant leur condition»

JEGOU SPORT
Training

CAPACITÉ

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **entre 10 et 15 cyclistes**.

ENCADREMENT

Un Assistant qui suivra le groupe durant toutes les sorties vélo. Afin de rendre vos sorties plus confortables et agréables.
Et **votre Coach Lilian** sur le vélo, pour vous guider dans vos efforts et vous permettre de bien gérer votre stage

LE PRIX

« Pouvoir compter sur un véhicule d'assistance durant un stage, c'est vous permettre de mieux gérer vos ravitaillements, votre équipement vestimentaire, et vous assurer d'un dépannage en cas de soucis. »

Il comprend :

- L'hébergement pour les 4 nuits du Mercredi 17 Mars au Dimanche 21
- Les repas du 17 Mars au soir au 21 au matin

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- Les boissons prises lors des repas
- Les extras pris à l'hôtel
- Les Déjeuners pris à l'extérieur
- Les massages

JEGOU SPORT Training

LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- **Le climat doux de la méditerranée** et les contreforts des Cévennes
- **Mont Aigoual, Pic St Loup, Mont St Clair, Cirque de Navacelles,** n'auront plus de secret pour vous .
- **Des parcours magnifiques** alternants bosses longues et phases de récup
- Un arrière pays calme avec **très peu de circulation**
- **Un encadrement diplômé,** encadrant des stages depuis plus de 10 ans
- Possibilité de se faire **masser après les sorties**
- **Un hôtel de qualité**, juste pour notre groupe pour plus de convivialité.
- **Pour les Triathlètes:** Possibilité d'enchainement en CàP

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* »

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous
BF3 Piste

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 Half-Ironman

Serge DHERUELLE

Assistant

Voilà plus que 30 ans que Serge est aux petits soins pour les cyclistes. Sa disponibilité sera vous choyer que ce soit durant les étapes pour vous rendre l'effort plus agréable, où à l'hôtel pour vous masser …. et rendre l'effort moins difficile

JEGOU SPORT *Training*

BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

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

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

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

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

STAGE ROUTE Cévennes du 17 au 21 Mars 2021	*650 €*
OPTION CHAMBRE INDIVUDUELLE : 80€	*€*
Transport vélo depuis Nantes: 80€	*€*
TOTAL A PAYER =	**€**
ACOMPTE POUR RESERVATION 30%	€

à l'ordre de JEGOU SPORT Training

Retourner votre fiche de réservation 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 :

JEGOU SPORT Training