



STAGE MONTAGNE 2021

La Grande Traversée des Alpes du 13 au 19 juin



JEGOU SPORT *Training* a été créé, il y a 9 ans, dans le but est de mieux accompagner dans la pratique de votre sport



La Grande Traversée des Alpes

Pour certains ça sera "leur" objectif de l'année, pour d'autres un moyen de préparer leurs échéances de l'été, dans tous les cas ça restera un vrai challenge et une semaine inoubliable.

DEROULEMENT

- **Un départ** à proximité de **Genève** et une **arrivée** 5 jours plus tard à **Nice**.
- **Possibilité de venir et repartir en avion ou en train** de Genève à Nice qui disposent de toutes les infrastructures.
- Transport vélo possible depuis Nantes. Pour les autres, possibilité de transférer 2 ou 3 valises vélo du départ à l'arrivée.
- **5 étapes en 5 jours** entre 90 et 150 kms avec 2 ou 3 cols par jours
- Arrivée le Vendredi à Nice, l'occasion de prolonger le WE avec Mme.



«La grande traversée des Alpes est une vraie aventure de groupe, mais elle est aussi un réel défi personnel, qu'il faudra bien sûr préparer autant physiquement que mentalement, car sur 5 jours en montagne, vous allez forcément connaître des hauts et des bas! »

L'HERBERGEMENT

- Des hôtels 2/3 étoiles habitués à recevoir des groupes de cyclistes
- Télévision, Wifi, Bar, Coin salon
- Local à vélos.
- En ½ pension



LE PARCOURS

5 étapes en 5 jours entre Genève et Nice:

- **1^{ère} étape 130 kms/+2600m:** petit tour par le Lac d'Annecy avant d'escalader le Col du Cormet de Roselend, une des plus belles ascensions d'Europe.
- **2^{ème} étape 120kms/+2700m:** le Col de l'Iseran sera le plus long col de cette traversée avec ces 40kms à 4%. Puis s'en suivra une longue descente dans la vallée de Maurienne.
- **3^{ème} étape 70kms/+2200m:** Ca sera plus petite étape du milieu de semaine. Mais avec la double ascension quasi successive du col du Télégraphe et du Col du Galibier, soit 2000m en 35 kms.
- **4^{ème} étape 100kms +2500m:** Un départ quasi au pied du col de l'Izoard, avant d'enchaîner avec le col de Vars.
- **5^{ème} étape 150kms/+2000m:** Un dernier col avant de descendre pendant plus de 100 kms pour arriver sur la Promenade des Anglais face à la côte d'Azur. Mais ce dernier col, n'est pas des moindres puisqu'il s'agira du col de la Bonnette, le plus haut de cette traversée avec ses 2802m

Assistance d'un véhicule : Transfert des valises, dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements. **1 seul groupe** de 10/12 cyclistes (niveau 1 et 2). A chaque sommet, nous nous arrêterons pour faire une pause ravito et regrouper tout le monde.



CAPACITÉ

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe sur ce parcours itinérant et exigeant, ce stage accueillera **maximum 12 stagiaires**

ENCADREMENT

Lilian assurera l'encadrement sur le vélo,
Et Serge, vous assistera en véhicule.



« L'assistance en montagne n'est pas un luxe. On monte, on descend, on a chaud, on a froid, et la météo peut se montrer parfois capricieuse. Mais **Serge** ne sera jamais très loin en cas de besoin pour vous ravitailler ou vous dépanner »

LE PRIX

Il comprend :

- L'hébergement pour les nuits du 13 au 19 juin en chambre Twin
- Les petits déjeuners et les dîners
- Les boissons aux repas hors alcool

Il ne comprend pas :

- Votre déplacement avant et après le stage
- Les massages
- Les chambres Individuelles
- Les boissons alcoolisées lors des repas
- **Les repas du midi** pris durant les étapes au grès des arrêts

LES POINTS FORTS DE CE STAGE

- **Un séjour itinérant sur 5 jours** avec plus de 13000m d'ascension en 660 kms
- Un défis inoubliable à travers les **plus hauts sommets d'Europe**
- Un hébergement de qualité situé **sur le parcours**
- **Des options pour plus de confort** (chb Ind, massage)
- Un encadrement disponible, **diplômé et expérimenté**
- Un **véhicule d'assistance** pour mieux vous servir
- La **convivialité JEGOU SPORT Training**
- **Possibilité de transporter votre vélo** pour ceux qui veulent venir en Avion depuis Nantes



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 cycloport après ma carrière « *Mon but est de vous faire partager ma passion du sport et de vous accompagner, chacun à son niveau pour vous permettre d'aller au bout de vos défis* »



Parcours Sportif

Cycliste professionnel durant 8 ans
3 Tours de France et 3 Tours d'Italie

Diplômes

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous

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



BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

☐ Mme ☐ Melle ☐ MrPrénom

Dates de naissance : / /

Adresse :

Code postal : _ _ _ _

Ville:

Tel : @ :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Son tel :

Le Tour du Mont Blanc du au 2011

990 €

Limité à 12 stagiaires

Chambre Ind,

180 €

Transport de depuis Nantes

☐ OUI

☐ NON

TOTAL A PAYER

€

ACOMPTÉ POUR RESERVATION 300€

€

**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 :