



STAGE ROUTE À VANNES

DU 3 AU 5 JUIN 2021



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

Préconisation COVID:
- Groupe limité
- Chambre individuelle pour tous
- Test PCR J-72 négatif obligatoire

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 Juin 2021

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition juste à la sortie de l'hiver pour bien aborder vos 1^{ères} 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 côté touristique**, où en sortir à vélo est relativement facile et rapide.



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

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 ENTRAINEMENTS

- **3 sorties en 3 jours.** Avant le début de vos premières longues sorties de la saison, l'objectif est clairement affiché : **permettre à chacun d'acquérir une bonne base de travail donner un booste à se condition physique.**
- **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^{ère} 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^{ème} 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 en chambre individuelle** du 3 au 5 Avrin
- Les repas en **½ pension** du 16 Avril au 18 Avril, plus le déjeuner de clôture du 18
- 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 déjeuner du Vendredi et du Samedi

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

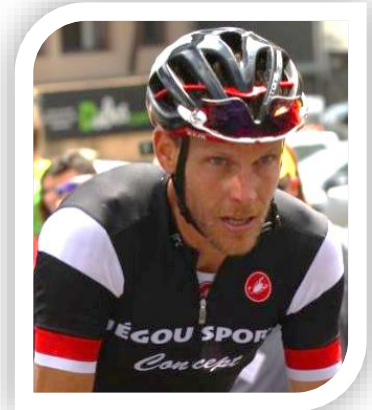
L'équipe

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 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 côtés pour vous assister en cas de besoin.

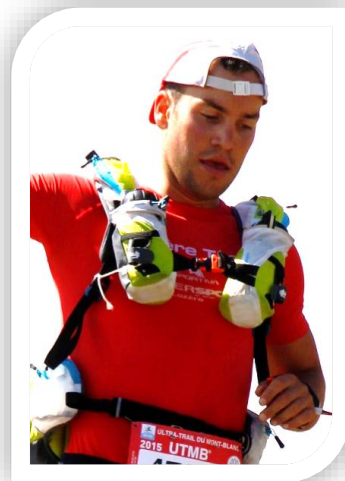


Maxime BOURGUET

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

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 ROUTE Vannes du 16 au 18 Avril

420 €

Chambre Individuelle obligatoire :

sans supplément

TOTAL A PAYER =

420 €

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 :