JEGOU SPORT *Training*

STAGE TRIATHLON À VANNES DU 3 AU 6 JUIN

Un bloc de travail sur 4 jours en guise de reprise avec le 3ème confinement

JEGOU SPORT *Training* a été créé, il y a 10 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

JEGOU SPORT *Training*

Stage TRIATHLON du 3 (fin d'aprem) au 6 Juin 2021

Idéal pour reprendre le triple effort et effectuer une remise à niveau après 4 semaines de contraintes géographiques

LE LIEU

- **Vannes** : située dans le Sud … de la Bretagne
- Le **microclimat** du Golfe du Morbihan aussi bien dans l'eau que dans l'air, vous offre de conditions idéales pour enchainer toutes les disciplines en conditions naturelles
- L'agglomération vannetaise 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.

« Le golf du Morbihan est idéal, pour nager en milieu naturel début Mai, et courir sur les sentiers côtiers balisés. Coté vélo, l'arrière pays vannetais de part son relief vallonné permettra de travailler en intensités»

L'HERBERGEMENT

- Ce stage se déroulera au **camping 3*** à moins de 500m du Golf du Morbihan, **idéal pour nager en eau libre et courir sur les chemins côtiers**
- vous serez logés dans des Bungalows

ATTENTION chacun sera en gestion libre de ses repas, afin de garder plus de flexibilité

JEGOU SPORT Training

LES ENTRAINEMENTS

- **3 jours d'entrainement en Bi ou Tri-quotidien**, **ce stage est une véritable remise à niveau sur les 3 diciplines**.
- **Le groupe sera encadrer par vos 2 coachs** pour permettre à chacun de trouver sa place.
- **Coté natation:** Le golf du Morbihan présente l 'avantage d'être peu profond et de vite se réchauffer, ce qui réuni des conditions idéales pour **nager en milieu naturel au mois dès le début Mai**, à moins de 500 m du camping.
- **Coté Vélo:** La Bretagne reste une terre de cyclisme, le cycliste y plus respecté qu'ailleurs. Idéale pour rouler en toute sécurité sur des routes variées et valonnées.
- **Coté CàP**: Hébergé aux bord des chemins côtiers du Golf du Morbihan, cela nous permettra de réaliser des enchainements à son rythme dans un cadre exceptionnel.

« *3* jours de stage c'est la durée idéale pour bien travailler. Au-delà, on constate qu'il est nécessaire de lever le pied.»

JEGOU SPORT Training

CAPACITÉ

Ce stage est **limité 15 personnes**

ENCADREMENT

Max et moi-même assurerons l'encadrement dans chacune des 3 disciplines

« Parce que nous sommes aussi des pratiquants triathlètes longues distances, nous serons aussi là pour vous faire partager notre expérience du triple effort»

LE PRIX

Chambre individuelle
Test PCR J-3 négatif pour tous

Il comprend :

- L'hébergement en chambre ind. pour les nuits du 3 au 6 Juin
- Hébergement en bungalow
- L'encadrement diplômés sur les 3 activités
- L'assistance et le dépannage

Il ne comprend pas :

- Les Repas

JEGOU SPORT Training

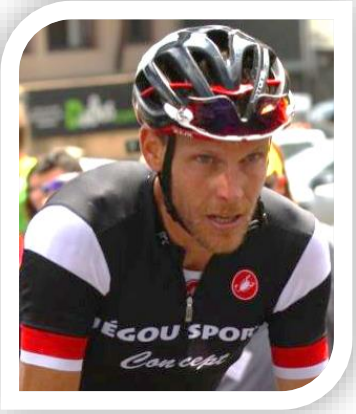
LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permet **de réaliser un bon bloc dans les 3 disciplines sur 3 jours** avant les 1ers triathlons de la saison
- Un hébergement au bord du Golf du Morbihan
- **Pouvoir Nager** en eau libre
- **RDV dès le Jeudi soir** pour être dispo le lendemain matin dès le 1er jour de stage.
- Un **environnement adapté** en fonction de la saison
- Un **encadrement diplômé** pour chacune des 3 disciplines du Triathlon
- Et surtout un **WE convivial entre sportifs** dont on manque cruellement!

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* »

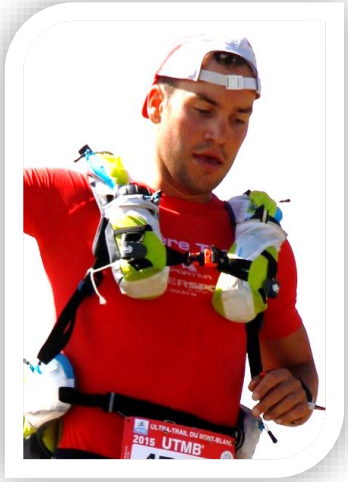
<u>Diplômes</u>

BEES Activités du Cyclisme
BEES Activités Physiques pour tous
BF3 Piste

<u>Parcours Sportif</u>

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



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.*"

<u>Parcours Sportif</u>

15 ans de natation
IronMan Nice 2008
Embrun Man 2011
Ultra Lozère 2014
Altriman 2015
UTMB 2015
Diagonal des Fous 2016
Trail des Templiers 2017

<u>Diplômes</u>

BEES Activités de la Natation
BEES Activités Physiques pour Tous
BP Activités de la Gym et de la Force
BF4 Triathlon

JEGOU SPORT *Training*

BULLETIN DE RSERVATION & REGLEMENT

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

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

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

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

STAGE TRIATHLON VANNES DU 3 au 6 Juin	*320 €*
ACOMPTE POUR RESERVATION VERSE LE:	*-150€*
SOLDE DU STAGE	

Retourner votre fiche de réservation complétée + certificat médical à: jegousportraining@gmail.com

Règlement par virement

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

Fait à .....

Le .....

Signature :

JEGOU SPORT Training