STAGE ROUTE À VANNES

DU 4 AU 6 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 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 4 au 6 Juin 2021

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition juste à la sortie de l'hiver pour bien aborder vos 1ères 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 coté 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.

JEGOU SPORT Training

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 1ère boucle, les plus costauds et plus ambitieux pourront repartir pour 1h, et **les triathlètes pourront eux enchainer 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 3ème jour. »»

JEGOU SPORT Training

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 entrainements derrière scooter durant ma carrière professionnelle. Les routes vannetaises ont aucun secret pour nous »

LE PRIX

Il comprend :

- **L'hébergement en chambre individuelle** du 4 au 6 Juin
- Les repas en **½ pension** du 4 au 6 Juin, plus le déjeuner de clôture du 6
- 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

JEGOU SPORT Training

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
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* »

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

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.

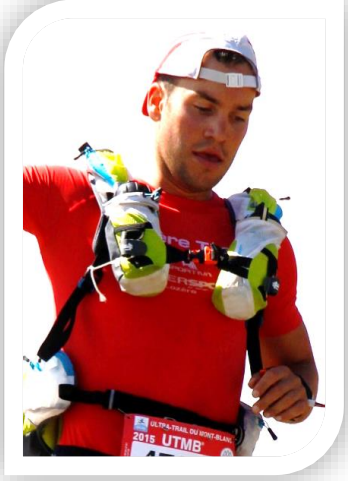
JEGOU SPORT *Training*

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

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 ROUTE Vannes du 4 au 6 Juin	*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 :

JEGOU SPORT Training