

STAGE DEBUT DE SAISON EN ESPAGNE



*5 jours de stage pour profiter des 1^{ère} douceurs
Catalanes à la sortie de l'hiver*

Créé il y a 10 ans, JEGOU SPORT Training a pour but de vous accompagner pour aller plus loin dans votre pratique quelque soit votre niveau

Stage ROUTE

du 23 au 27 Mars 2022

Il est temps de remettre ses cuissards courts, et d'accumuler un peu de D+ pour bien entamer la saison avec quelques sorties longues au menu

LE LIEU

- **St Feliu de Guixols** : située à 1 heure sous la frontière
- Le **climat Catalan** à cette période de l'année est une bouffée d'oxygène, qui vous permettra en quelques jours d'accumuler facilement les kilomètres.
- Jamais très éloigné du niveau de la méditerranée, les parcours vous proposeront quelques cols ou bosses accessibles de +/- 5kms, sous une douceur appréciée



« Voilà plus d'une douzaine d'années que j'encadre des stages dans cette région. Relief adapté, météo adoucie, c'est vraiment l'idéal à cette période de l'année »

L'HÉBERGEMENT

- **Hôtel 4 étoiles Eden Parc**
- **Parking privé et local à vélos JEGOU SPORT fermé.**
- **Pension complète**, du Mercredi au Dimanche



LE DEROULEMENT DU STAGE

- Rdv le **Mercredi** en milieu d'après midi, pour une 1^{ère} sortie « décrassage post voyage » avec 2h et une petite difficulté pour affiner le coup de pédale
- **Jedi**: Sortie longue en endurance fondamentale le long de la mer, avec quelques portions à allure plus soutenue pour travailler le rythme.
- **Vendredi**: La sortie D+ du stage, avec quelques beaux petits cols dans l'arrière pays de Gérone. On enchainera les difficultés en alternant travail de Force et montée au seuil.
- **Samedi**: Avant dernière sortie du stage, toujours en endurance fondamentale, avec quelques exercices de sprints pour satisfaire l'égo des « non grimpeurs » du groupe, et lâcher les dernières cartouches. Ceux qui le souhaitent et qui auront encore dans les jambes, pourront rallonger en fin de sortie pour arrondir leur kilométrage
- **Dimanche**, une dernière sortie souple de 1h30 avant de reprendre la route.



«5 jours de stage, sous la douceur Catalan, avec une thématique chaque jour, et surtout garder le plaisir de rouler ensemble»

CAPACITÉ

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **entre 10 et 15 cyclistes** niveau 1 ou 2



ENCADREMENT

Pour chaque sortie vous serez encadrés par Lilian JEGOU sur le vélo et d'un assistant en voiture suiveuse pour votre confort.

LE PRIX



« Pouvoir disposer d'une assistance en voiture c'est être sûr que vous pourrez toujours compter sur quelqu'un en cas de besoin. Que ça soit vestimentaire, ravitaillement ou dépannage (du vélo ou du cycliste) »



Il comprend :

- L'hébergement en pension complète du 23 au 27 Mars
- L'encadrement et l'assistance JEGOU SPORT Training les 5 jours

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au stage
- Les boissons alcoolisées
- L'option Chb Ind.
- L'option Chb vue sur Mer
- Les extras pris à l'hôtel
- Les massages



LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- **Un climat doux** pour cette période de l'année
- **Des parcours magnifiques** alternant bosses longues, et parcours « easy »
- **Un groupe exclusif JEGOU SPORT Training**, avec sa solidarité et sa convivialité
- **L'option footing à Jeun** pour les triathlètes motivés
- Possibilité de se faire **masser après les sorties**
- Un hôtel de qualité avec **vue sur Mer, piscine, Jacuzzi et Hammam**
- **Les Déjeuners servis jusqu'à 15h**
- Piscine municipale de 25m à 500m de l'hôtel, et la Mer au pied de l'hôtel pour les motivés



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

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 Espagne du 23 au 27 Mars 2022 650 €

OPTION CHAMBRE INDIVIDUELLE par semaine : 100€ €

OPTION VUE SUR MER: 75€/pers. €

ACCOMPAGNANT SANS ACTIVITE : 400€ €

€

TOTAL A PAYER = €

ACOMPTE POUR RESERVATION 50% à l'ordre de DSO €

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 :