



STAGE ROUTE À VANNES

DU 6 AU 8 MAI 2022



*Optimisez votre condition
et passez un palier en 3 jours
avant vos principaux objectifs*

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 6 au 8 Mai 2022

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition à l'approche de l'été avant d'aller monter vos 1ers cols

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.

VANNES



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

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 ENTRAÎNEMENTS

- **3 sorties en 3 jours.** Avec une sortie D+ de 2000 m dans le Finistère : **idéal pour préparer vos futurs sorties en montagne ou tout simplement améliorer votre 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**, que ça soit coté Mer ou Coté Terre, les cyclistes y sont encore respectés!



« 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 ½ pension** du 6 au 8 Mai
- L'encadrement sur le vélo et l'assistance d'un véhicule sur toutes les sorties

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- Les boissons alcoolisées lors des repas
- Les extras pris à l'hôtel

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 l'encadrement de l'activité cyclisme, mon but est de vous faire partager ma passion tout en vous faisant progresser. Chacun à son niveau tout en gardant la convivialité et le plaisir de l'effort »

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 triatlons

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 10 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."

Diplômes

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

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

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 6 au 8 Mai

390 €

Option Chambre Individuelle 60€ :

TOTAL A PAYER =

€

ACOMPTE POUR RESERVATION 150€

€

**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 :