

STAGE DEBUT DE SAISON EN ESPAGNE



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

Créé il y a 12 ans, JEGOU SPORT Training a pour but de vous accompagner, pour aller plus loin dans votre pratique quelque soit votre niveau

Stage ROUTE

du 16 au 20 Mars 2024

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

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 et du D+.
- 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 quinzaine 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 Roc**
- **Parking privé et local à vélos JEGOU SPORT Training fermé.**
- **½ pension**, du samedi soir au Mercredi matin



LE DEROULEMENT DU STAGE

- Rdv le **Samedi** en milieu d'après midi, pour une 1^{ère} sortie « décrassage post voyage » avec quelques petites difficultés pour affiner le coup de pédale.
75kms/+1000m
 - **Dimanche**: Une sortie en endurance fondamentale le long de la mer, avec quelques exercices de relais.
120kms/+1300m
 - **Lundi**: La sortie D+ du stage, avec quelques beaux petits cols dans l'arrière pays de Gérone. On enchainera travail de Force et montée au seuil.
110kms/+2000m
 - **Mardi** C'est la sortie longue du stage. Une belle journée de vélo qui vous permettra d'enchaîner les heures de selle et récompenser votre travail hivernal.
150kms/+1800m
 - **Mercredi** Une dernière pour profiter du beau temps et finir par 10kms sur la Corniche. 70kms +1000m
-
- **Niveau exigé**: être capable de rouler en groupe pendant 4h et + pour la sortie longue, à 28/30 kms/h
 - **Assistance d'un véhicule** : dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements.



«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 20 cyclistes** niveau 1 ou 2



ENCADREMENT

Pour chaque sortie vous serez encadrés par Lilian JEGOU sur le vélo (+ 1 autre coach à partir de 14 stagiaires) et d'un assistant en voiture suiveuse pour votre confort.

LE PRIX



« Pouvoir disposer d'un assistant 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 »

Il comprend :

- L'hébergement en ½ pension du 16 au 20 Mars
- L'encadrement et l'assistance JEGOU SPORT Training les 5 jours

Il ne comprend pas :

- L'option Chb Ind.
- L'option vue sur mer
- Les extras pris à l'hôtel
- Les massages



**Clôture inscription
fin Décembre**

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
- Possibilité de se faire **masser après les sorties**
- Un hôtel de qualité avec **vue sur Mer, piscine, Jacuzzi et Hammam**
- **L'option footing à Jeun** pour les triathlètes motivés
- La 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 16 au 20 Mars 2024 690 €

Partenaire de chambre:

Option chambre Ind. : +200€ €

Option vue sur Mer: + 50€ €

TOTAL A PAYER = €

ACOMPTE POUR RESERVATION 50% à l'ordre des €

Rouleurs de Mécaniques

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 :