

# Jegou Sport STAGE ROUTE A WAR ATTACK

# DU 21 AU 23 JUIN 2024



Profitez du début d'été pour passez un palier en 3 jours avant les vacances estivales

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



# Stage ROUTE du 21 au 23 JUIN 2024

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition avec les beaux jours pour bien aborder vos 1<sup>ères</sup> longues sorties Estivales

#### 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 »

VANNES

## 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 ENTRAINEMENTS

- 3 sorties en 3 jours. Ce mini bloc de 3 jours permettra à chacun d'acquérir une bonne base de travail et de donner un vrai booste à sa condition physique avant la période estivale
- **Assistance d'un véhicule** : dépôt des vêtements, dépannage et ravitaillements, pour bien prendre soin de vous.
- Permettre à chacun de trouver sa place.
- Une boucle commune de 3h avec des variantes plus longues ou plus courtes, suivant votre groupe de niveau, avec quelques pauses pour profiter de l'environnement.
- La Bretagne reste une terre pour le cyclisme, où les sorties pourront atteindre jusqu'à 2000 mètres de dénivelé, durant notre étape Finistérienne







« 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. »»



## CAPACITÉ

Afin de conserver une certaine convivialité et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir jusqu'à 15 personnes niv. 2/3.

#### **ENCADREMENT**

Encadrer par **Lilian** et **Vanessa** sur le vélo et de **Joël** au volant du véhicule d'assistance, pour rouler en toute sécurité.

Vanessa sera aussi là pour vous masser après chaque sortie, et prodiguer ses 10 années au sein de l'équipe FDJ



 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 Twin du 21 au 23 Juin
- Petit Dèj du 22 et 23 Juin

#### Il ne comprend pas:

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- L'option chambre Individuelle
- Les extras pris à l'hôtel
- Les déjeuners et diners non servis à l'hotel
- Les massages





### LES POINTS FORTS DE CES STAGES

- Permettre 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
- Un stage qui se veut à proximité



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21 jegousportraining@gmail.com



#### **BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT**

☐ Mme ☐ Melle ☐ MrPrénomPrénom	
Adresse :  Code postal : Ville:	
Tel:@:	
Personne à prévenir en cas d'urgence :	
STAGE ROUTE Vannes du 21 au 23 Juin	390 €
Chambre Individuelle :	90 €
TOTAL A PAYER =	€
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:

