

Jegou Sport STAGE ROUTE A Training

DU 25 AU 27 AVRIL



3 jours vélo à la sortie de l'hiver, pour emmagasiner Kms et D+ avant vos 1ers objectifs!

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 25 au 27 Avril 2025

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition avec les 1^{ers} beaux jours pour aborder sereinement vos objectifs

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.

Du D+ coté Terre, de beaux paysages coté Mer, rouler en Bretagne c'est allier à la fois entrainement et plaisir»

VANNES

L'HÉBERGEMENT

- Hôtel 4 étoiles Kyriad Prestige Vannes Gare
- Parking privé et local à vélos fermé.
- Petit Dèj continental, faire le plein pour la journée



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 à la sortie de l'hiver.
- 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, homogénéité et mixité du groupe, ce stage peut accueillir jusqu'à 15 personnes niv. 2/3/4.

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 25 au 27 Avril
- Petit Dèj du 26 et 27 Avril

Il ne comprend pas:

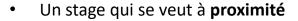
- Le transport jusqu'à l'hébergement
- L'option chambre Individuelle
- Les extras pris à l'hôtel
- Les déjeuners et diners non servis à l'hôtel
- Les massages de Vanessa





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





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



BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

☐ Mme ☐ Melle ☐ Mr Dates de naissance : / /	Prénom
Adresse : Code postal :	Ville:
Tel:@:.	
Personne à prévenir en cas d'urgence :	
STAGE ROUTE Vannes du 25 au 27 Avril Partenaire de Chb:	en Chb Twin □
STAGE ROUTE Vannes du 25 au 27 Avril en Chb Single □ 480 €	
TOTAL A PAYER = € Un acompte vous sera demandé après validation de votre inscription	

Retourner votre fiche de réservation complétée + certificat médical + chèque d'acompte à l'adresse suivante : JEGOU SPORT Training 48 ruelle Kéréliza 56000 VANNES 