



STAGE ROUTE À VANNES

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 a 8 ans, **JÉGOU 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 côté touristique**, où en sortir à vélo est relativement facile et rapide.

VANNES



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

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 ENTRAÎNEMENTS

- **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 3^{ème} 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 entraînements 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
- Un stage qui se veut à proximité
- Un hôtel de qualité
- La convivialité JEGOU SPORT



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 Vannes du 25 au 27 Avril en Chb Twin 390 €

Partenaire de Chb:

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

J'affirme avoir pris connaissance des conditions de vente et les accepte.

Fait à

Le

Signature :