

- Du 15 au 19 Mars
- Du 19 au 23 Mars

# STAGE DEBUT DE SAISON EN ESPAGNE



*5 jours de stage pour profiter des 1<sup>ères</sup> 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

# 2 Stages ROUTE en 2025

- du 15 au 19 Mars
- du 19 au 23 Mars

**Remettre ses cuissards courts, et 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.
- 4 nuitées en ½ pension,



## LE DEROULEMENT DU STAGE

- Rdv le **1<sup>er</sup> jour** à 14h, pour une sortie « décrassage post voyage » avec quelques petites difficultés pour affiner le coup de pédale.  
90kms/+1000m
  - **J2:** Une sortie en endurance fondamentale le long de la mer, avec quelques exercices de relais.  
120kms/+1500m
  - **J3:** La sortie D+ du stage, avec quelques beaux petits cols dans l'arrière pays de Gérone. On enchainera les difficultés en alternant travail de Force et montée au seuil.  
110kms/+2000m
  - **J4** 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
  - **J5** Une dernière sortie pour profiter du beau temps et finir par une quarantaine de kms avant de rentrer. Fin de stage 11h.
- 
- **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 3 coachs sur le vélo (soit 1 pour 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 durant 4 nuitées
- L'encadrement et l'assistance JEGOU SPORT Training durant les 5 sorties

### Il ne comprend pas :

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





## **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 Bloc de 500kms/+6000m en 5 jours**
- **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**
- **Possibilité de footings 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](mailto:jegousporttraining@gmail.com)**

## BULLETIN DE RESERVATION & REGLEMENT

Mme  Melle  Mr .....Prénom .....

Dates de naissance : / /

Adresse : .....

Code postal : \_ \_ \_ \_ Ville: .....

Tel : ..... @ : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence : .....

Son tel : .....

Stage du 15 au 19 Mars

Stage du 19 au 23 Mars

STAGE ROUTE Espagne 5 jours/4 nuitées en Chb Twin Standard 690 €

Vous pouvez aussi opter pour une (suivant la disponibilité de l'hotel):

Chb Twin standard vue sur Mer 750 €

Chb Twin Sup Vue sur mer 850 €

Chb Standard Ind. : 890 €

Chb Standard Ind vue sur Mer 990 €

Chb Sup Ind vue sur Mer: 1110 €

**MONTANT A PAYER =** \_\_\_\_\_ **€**

Précisez votre partenaire de chambre pour les Twins: .....

Suite à la validation de votre inscription, un acompte vous sera demandé par mail

**Retourner votre fiche  
d'inscription par mail à:**

**jegousporttraining@gmail.com**

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

Fait à .....

Le .....

Signature :