

• Du 26 au 30 Avril

STAGE PRINTEMPS 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

Stages ROUTE en 2025

- du 26 au 30 Avril

Remettre ses cuissards courts, et accumuler les kilomètres sous le soleil catalan

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 avec 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^{er} jour** à 14h, pour une sortie « décrassage post voyage » avec une 1^{ère} difficultés pour affiner le coup de pédale.
50kms/+900m
 - **J2:** Une sortie en endurance fondamentale le long de la mer, avec une belle pause au milieu.
90kms/+1000m
 - **J3:** Une sortie plus dans les Terres avec 2 cols typique de la Costa Brava et leurs douces pentes qui oscillent entre 4 et 6%
75kms/+1000m
 - **J4:** La sortie D+ du stage mais avec en apothéose les 20 derniers kilomètres sur Corniche en bord de mer entre Tossa del Mar et l'hôtel
75kms/+1400m
 - **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:** savoir rouler en groupe pendant 4h (avec des pauses) minima à 22/24 kms/h



«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 12 cyclistes** niveau 2 ou 3



ENCADREMENT

Pour chaque sortie vous serez encadrés par Lilian sur le vélo assisté de Vanessa qui accompagnera un 2^{ème} groupe pour raccourcir certaines portions

LE PRIX



« L'avantage de la ½ pension, c'est que ça nous laisse toute la journée pour faire notre sortie, sans nous astreindre à un horaire »



690 €

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 »
- **De 300kms/+4000m en 5 jours** à un peu plus pour les volontaires
- **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, parking à vélo fermé**



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 du 26 au 30 Avril

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 :