

• Du 29 Oct au 2 Nov

STAGE GRAVEL FIN DE SAISON COSTA BRAVA



*5 jours de Gravel en Espagne
pour profiter des dernières douceurs avant 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 GRAVEL fin de saison

- du 29 Oct. au 2 Nov.

Mettre une dernière fois ses cuissards courts, en toute décontraction avant de rentrer dans la période hivernale

LE LIEU

- **St Feliu de Guixols** : située à 1 heure sous la frontière
- Le **climat Catalan** à cette période de l'année les températures sont encore assez clémentes.
- Jamais très éloigné du niveau de la méditerranée, les chemins catalans vous proposeront des parcours somptueux en mêlant Montagne et Mer



« 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 petite difficulté pour affiner le coup de pédale, le tout sur fond marin.
50kms/+700m
 - **J2:** les plaines de la Bisbale regorgent de chemins qui traversent les petits villages historiques catalans
100kms/+1000m
 - **J3:** La sortie D+ du stage, avec les cols de Santapellia, El Angels, et La Ganga, mais coté chemins bien sûr!
100kms/+2000m
 - **J4** C'est la sortie longue du stage. Autour du massif des Gavarres, avec un arrêt au cœur même de Gérone qui respire le vélo.
130kms/+1000m
 - **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 20/22 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 **une dizaine de stagiaires**

ENCADREMENT

Pour chaque sortie vous serez encadrés par Lilian JEGOU, qui vous assurera aussi un minimum d'assistance sur le vélo, en cas besoin



LE PRIX



« En Gravel, je dispose toujours d'une sacoche de guidon, qui me permet contrairement au stage route, de palier aux 1ers gros pépins mécaniques en cas de besoin »



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 POINTS FORTS DE CES STAGES

- **Un climat doux** pour cette période de l'année
- **Des parcours sur des chemins magnifiques** alternant bosses longues, et parcours « easy »
- **Un groupe exclusif JEGOU SPORT Training**, d'une dizaine d'unité
- Un hôtel de qualité avec **vue sur Mer, piscine, Jacuzzi et Hammam**



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Lilian JEGOU – 06 64 34 70 21

jegousporttraining@gmail.com

 **JEGOU SPORT**
Training

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

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

Chb Standard Ind. : 865 €

Chb Sup Twin vue sur Mer 790 €

Chb Sup Ind vue sur Mer: 1100 €

Acompte 30% agence Rouleurs de Mécaniques = €

Précisez votre partenaire de chambre pour les Twins:

**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 :