



STAGE ROUTE À VANNES

**DU 10 AU 12 AVRIL
2026**



*A la sortie de l'hiver
profitez de 3 jours
pour passer un cap
pour enchaîner
des plus longues sorties*

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 10 au 12 Avril 2026

Ce stage, vous permettra d'optimiser votre condition avec les beaux jours pour bien aborder vos 1ères longues sorties Estivales

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.



« Je vous ferai découvrir mes parcours d'entraînements durant mes années pro, qui regorgent de difficultés plus ou moins longues, afin d'optimiser votre entraînement »

VANNES

L'HÉBERGEMENT

- Hôtel 4 étoiles Kyriad Prestige Vannes Gare
- Parking privé et local à vélos fermé.
- Petit déjeuner compris.



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 avant la période estivale**
- **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 et homogénéité du groupe, ce stage peut accueillir **jusqu'à 15 personnes niv. Performance/Endurance**

ENCADREMENT

Encadrer par **Lilian** sur le vélo et de **Serge** au volant du véhicule d'assistance, pour rouler en toute sécurité.



« 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 10 au 12 Avril**
- Petit Dèj du 11 et 12 avril

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à l'hébergement
- L'option chambre Individuelle
- Les massages
- Les extras pris à l'hôtel
- Les déjeuners pris en mode collation durant les sorties
- Les dîners où on profitera pour sortir de l'hôtel pour manger sur Vannes



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 10 au 12 Avril

360 €

Chambre Individuelle :

90 €

TOTAL A PAYER =

ACOMPTE POUR RESERVATION 200€

€

€

**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 :