

Limité à  
15 stagiaires

# STAGE PREPA ETAPE DU TOUR

## du 13 au 17 Juin 2026

**ACCUMULER KMS & D+  
DANS LES PYRENEES**



### 5 jours en montagne

- **5 jours c'est la durée idéal pour performer.**
- **St Lary, est le spot idéal pour les cyclistes:** avec de nombreux cols à proximité, l'Aspin, Hourquet d'Anzizan, Port Balès, Peyresourde, Azet, Portet d'Aspet, Plat d'Adet seront notamment au programme de ce stage.
- **A stage adapté pour tous:** parce que vous n'avez pas tous le même niveau, chacun pourra adapter son stage. Vous pourrez ainsi emmagasiner entre 450 et 500 kms, et surtout entre 11000 et 13000m de D+.
- **Hébergement:** Logé en résidence premium en 1/2 pension, vous disposerez d'appartement pour 3 stagiaires, avec option chambre Ind. suivant le confort désiré.
- **Encadrement:** Coaché par Lilian sur le vélo, et Vanessa dans la voiture suiveuse, vous disposerez de tous les conseils et du confort pour mener à bien votre stage et préparer au mieux votre échéance. Massage possible chaque soir, pour optimiser votre récupération.
- **L'objectif:** sortir de ces 5 jours, avec un bagage suffisant pour affronter les 170kms et 5500m de D+. Tant Physique, qua dans la gestion de l'effort en montagne (bien déterminer de vos zones de Watts) et ravitaillement sur le vélo (conseils diététiques)!

**Tarif: 590€ (+150€ en Single)**

#### Ce qui est compris:

- Les 4 nuits en chambre triple en 1/2 pension
- L'encadrement et la logistique assuré par Lilian JEGOU

#### Ce qui n'est pas compris:

- Votre trajet A/R
- Les repas du midi
- Les extras et les massages



contact/INFOS

06.64.36.70.21

jegousporttraining@gmail.com  
www.jegousporttraining.com

Limité à  
15 stagiaires

# STAGE PREPA ETAPE DU TOUR du 13 au 17 Juin 2026

**ACCUMULER KMS & D+  
DANS LES PYRENEES**



## INSCRIPTION

- CHAMBRE TRIPLE EN ½ PENSION (PTT DEJ ET DINER  
Du Samedi 13 Juin 14h, au Mercredi 17 Juin 12h) **590€**
- OPTION CHB IND. **○ 150€**
- OPTION NUITEE SUPP ½ Pension DU VENDREDI 12 JUIN **○ 75€**
- OPTION NUITEE SUPP ½ Pension IND DU VENDREDI 12 JUIN **○ 115€**

**TOTAL :**

## COORDONNEES

NOM:  
PRENOM:  
DATE DE NAISSANCE:  
ADRESSE:  
CODE POSTAL - VILLE  
MAIL:  
TEL:



**contact/INFOS**



**06.64.36.70.21**

**jegousporttraining@gmail.com  
www.jegousporttraining.com**