

- Du 14 au 18 Mars
- Du 18 au 22 Mars

STAGE 2026

DEBUT DE SAISON

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

2 Stages ROUTE en 2026

- du 14 au 18 Mars
- du 18 au 22 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



« Cela fait maintenant plus de quinze ans que j'encadre des stages dans cette région. Avec son relief parfaitement adapté et sa météo plus clémente, c'est vraiment l'endroit 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 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 Lilian JEGOU (+1 coach suivant l'effectif du groupe) 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 Jeu** 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 36 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 14 au 18 Mars

Stage du 18 au 22 Mars

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 Twin standard vue sur Mer 750 €

Chb Standard Ind. : 890 €

Chb Standard Ind vue sur Mer 990 €

Chb Sup Ind vue sur Mer: 1090 €

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

**Une demande d'acompte de 30%
vous sera demandé par la suite**

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

Fait à

Le

Signature :