



PROGRAMME GROUPE 10 – AUTOMNE 2019

SAMEDI – 16h – 18h

MONITEUR : Philippe Stimamiglio - 06 82 20 43 14

Merci de vous présenter aux séances avec une tenue de saison en rapport avec la météo du jour et une Chambre à air petite valve correspondant à la taille des pneus de votre Vélo. Ainsi qu'une patte de dérailleur de rechange adaptée à votre cadre. La barre de céréale et la gourde ne sont pas de trop.

Date	Départ Arrivée	Thème
Samedi 31 Aout	Départ : Bois –Barbu. Arrivée :	Vérification des VTT Parcours technique pour former les groupes.
Samedi 7 Septembre	Départ : Parking skate Park des Arrivée : Geymonds.	Validation des groupes formés et boucle dans la plaine.
Samedi 14 Septembre	Départ : Parking des Clots. Arrivée : Parking de la Conversaria.	Echauffement, départ en direction du Collet des Clots. Puis la conversaria par les Plâtres.
Samedi 21 Septembre	Départ : Parking de Gève. Arrivée : Autrans foyer de fond.	Echauffement, petit chrono descente et mix de singles.
Samedi 28 Septembre	Départ : Col de la croix-Perrin. Arrivée : Parking à la Pérrinière à droite en bas route croix – Perrin coté Autrans.	Barbuisson puis la Van Gogh.
Dimanche 29 Septembre	Colline des Bains Villard de Lans.	Fête du club.
Samedi 5 Octobre	Départ : Parking Site Nordique Arrivée : d'Herbouilly.	La boucle en passant par Château-Julien.
Samedi 12 Octobre	Départ : Méaudre à l'arrivée du télésiège du Gonson. Arrivée : Méaudre Départ télésiège du Gonson.	Ballade vers le Pas de Pertuzon.
Samedi 19 Octobre	Départ : Saint-Nizier Arrivée : Parking sous les trois Pucelles.	Echauffement puis maniabilité.
Samedi 9 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : télésiège parking du Clos de la Balme. Arrivée : Corrençon Parking entrée du village.	Freinage, Bunny-up, sauts et descente.
Samedi 16 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Méaudre Arrivée : parking de la piscine.	Le tour du Claret.
Samedi 23 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Lans-en-Vercors Arrivée : parking de l'Aigle.	Cross-country aux abords du Val de Lans.

Samedi 30 Novembre (sous réserve de météo clémente) Attention 13h30/16h30 Donc tous ensembles avec le bon gouter qui va bien.	. Départ : Aire de pic-nic à Arrivée : droite après st-Julien en Vercors. Ne pas dépasser Picot sur la gauche.	Tour vers le pas de L'Allier.
Samedi 7 Décembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Parking du Arrivée : Désert J.J Rousseau	Découverte du bois des Vouillands.