



PROGRAMME GROUPE 13 – AUTOMNE 2019

SAMEDI – 9h – 12h

MONITEUR : Philippe Stimamiglio - 06 82 20 43 14

Date	Départ Arrivée	Thème
Samedi 31 Aout	Départ : Parking vers SAMSE. Arrivée :	Echauffement, Croix Perrin puis single a COCO. Technique : conduite de trajectoire et anticipation.
Samedi 7 Septembre	Départ : Conversaria. Arrivée:	Roybon, sentier Gobert, single. Technique : trajectoires, épingles et freinage.
Samedi 14 Septembre	Départ : Conversaria. Arrivée :	Chemin des blancs par les coteaux, single croix des Suifs retour par les Coteaux. Technique : trajectoires, épingles et freinage.
Samedi 21 Septembre	Départ : Autrans foyer de Fond. Arrivée :	Echauffement jusqu'à Gève. Technique : équilibre statique et franchissement à l'enrouler. Puis singles.
Samedi 28 Septembre	Départ : Col de la croix-Perrin. Arrivée :	Echauffement, la Van-Gogh retour par la Bourrière. Technique : dévers et freinage.
Samedi 5 Octobre	Départ : Parking Arrivée : Château-Julien	Boucle en passant par la plaine d'Herbouilly.
Samedi 12 Octobre	Départ : Méaudre parking Arrivée : départ télésiège.	Echauffement, descentes, boucle vers le Pas de Pertuzon. Technique : trajectoires, freinage.
Samedi 19 Octobre	Départ : Saint-Nizier Arrivée : Parking télési	Echauffement, parcours maniabilité.
Samedi 9 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Corrençon Arrivée : Parking au départ du Golf	Boucle autour du golf. Technique : freinage, franchissement haute et basse vitesse.
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 entre Lans et Saint-Nizier.
Samedi 30 Novembre	Départ : Aire de pic-nic à droite	Tour vers le pas de L'Allier.

(sous réserve de météo clémente)	Arrivée : après st-Julien en Vercors. Ne pas dépasser Picot sur la gauche.	
Samedi 7 Décembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Parking du Arrivée : Désert J.J Rousseau.	Découverte du bois des Vouillands.