



PROGRAMME GROUPE 3 – AUTOMNE 2019

MERCREDI - 10h - 12h

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
Mercredi 11 Septembre	Départ : Parking skate Park des Arrivée : Geymonds.	Remise en jambes dans le Val de Lans.
Mercredi 18 Septembre	Départ : Stade de neige RDV Arrivée : parking devant restaurant la Bulle.	Boucle d'échauffement et slaloms.
Mercredi 25 Septembre	Départ : Parking de Gève. Arrivée :	Ballade Gève et parcours dans les bois.
Dimanche 29 septembre	Colline des Bains Villard de Lans.	Fête du club.
Mercredi 2 Octobre	Départ : Col de la croix-Perrin. Arrivée :	Parcours dans les bois.
Mercredi 9 Octobre	Départ : Château-Julien. Arrivée :	Tour de Château –Julien lecture de paysage à la table d'orientation. Et jeux.
Mercredi 16 Octobre	Départ : Méaudre Parking Arrivée : Piscine.	Pump-Track et ballade dans la plaine.
Mercredi 5 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Clos de la Balme Parking des pistes. Arrivée : Corrençon village (Parking terrain de sport en arrivant à droite).	Echauffement, freinages, virages, la verte.
Mercredi 13 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Lans-en-Vercors Arrivée : parking de l'Aigle.	Cross-country aux abords du Val de Lans.