



PROGRAMME GROUPE 5 – AUTOMNE 2019

MERCREDI - 13h45 - 15h45

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 4 Septembre	Départ : Bois Barbu. Arrivée :	Vérification des vtt Parcours technique pour former les groupes.
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 à l'arrivée du Arrivée : télesiège du Gonson.	Freinages, virages et le haut de la verte.
Mercredi 5 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Clos de la Balme Arrivée : Parking des pistes .	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.