



## PROGRAMME GROUPE 8 – AUTOMNE 2019

SAMEDI – 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
Samedi 31 Aout	Départ : <b>Bois –Barbu.</b> Arrivée :	<b>Vérification des VTT Parcours technique pour former les groupes.</b>
Samedi 7 Septembre	Départ : <b>Parking skate Park des</b> Arrivée : <b>Geymonds.</b>	<b>Validation des groupes formés et boucle dans la plaine.</b>
Samedi 14 Septembre	Départ : <b>Parking de la Conversaria.</b> Arrivée : <b>Parking des Clots.</b>	<b>Echauffement puis départ en direction des plâtres via les Clots.</b>
Samedi 21 Septembre	Départ : <b>Parking de Gève.</b> Arrivée :	<b>Echauffement, petit chrono descente et single.</b>
Samedi 28 Septembre	Départ : <b>Col de la croix-Perrin.</b> Arrivée :	<b>Barbuisson puis le single des crêtes.</b>
Dimanche 29 Septembre	<b>Colline des Bains Villard de Lans.</b>	<b>Fête du club.</b>
Samedi 5 Octobre	Départ : <b>Château-Julien.</b> Arrivée : <b>Parking Site Nordique d'Herbouilly.</b>	<b>De Château-Julien à la plaine d'Herbouilly.</b>
Samedi 12 Octobre	Départ : <b>Méaudre à l'arrivée du</b> Arrivée : <b>télesiège du Gonson.</b>	<b>Le haut de la verte une ou deux fois.</b>
Samedi 19 Octobre (sous réserve de météo clémente)	Départ : <b>Saint-Nizier</b> Arrivée : <b>Parking sous les trois Pucelles.</b>	<b>Echauffement puis maniabilité.</b>
Samedi 9 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : <b>Corrençon télésiège</b> Arrivée : <b>parking du Clos de la Balme.</b>	<b>Freinage, Bunny-up et descente.</b>
Samedi 16 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : <b>Méaudre</b> Arrivée : <b>parking de la piscine.</b>	<b>Ballade dans le Claret.</b>
Samedi 23 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : <b>Lans-en-Vercors</b> Arrivée : <b>parking de l'Aigle</b>	<b>Cross-country aux abords du Val de Lans.</b>
Samedi 30 Novembre (sous réserve de météo clémente) <b>Attention 13h30/16h30</b> <b>Donc tous ensembles avec le bon</b>	Départ : <b>Aire de pic-nic à droite</b> Arrivée : <b>après st-Julien en Vercors. Ne pas dépasser Picot sur la gauche.</b>	<b>Tour vers le pas de L'Allier.</b>

<b>gouter qui va bien.</b>		
Samedi 7 Décembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : <b>Parking du</b> Arrivée : <b>Désert J.J Rousseau</b>	<b>Découverte du bois des Vouillands.</b>