



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 : 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 de la Conversaria. Arrivée : Parking des Clots.	Echauffement puis départ en direction des plâtres via les Clots.
Samedi 21 Septembre	Départ : Parking de Gève. Arrivée :	Echauffement, petit chrono descente et single.
Samedi 28 Septembre Toute la journée	Colline des Bains Villard de Lans.	Fête du club.
Samedi 5 Octobre	Départ : Château-Julien. Arrivée : Parking Site Nordique d'Herbouilly.	De Château-Julien à la plaine d'Herbouilly.
Samedi 12 Octobre	Départ : Méaudre à l'arrivée du Arrivée : télesiège du Gonson.	Le haut de la verte une ou deux fois.
Samedi 19 Octobre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Saint-Nizier Arrivée : Parking sous les trois Pucelles.	Echauffement puis maniabilité.
Samedi 9 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Corrençon télesiège Arrivée : parking du Clos de la Balme.	Freinage, Bunny-up et descente.
Samedi 16 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Col de la Croix Perrin. Arrivée :	Echauffement puis parcours entre croix Servagnet et Croix Perrin.
Samedi 23 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Parking aux portes Arrivée : du désert J-Jacques Rousseau.	Country dans les Vouillands.
Samedi 30 Novembre (sous réserve de météo clémente)	Départ : Parking des Geymonds. Arrivée :	Country autour du Val de Lans.
Samedi 7 Décembre (sous réserve de météo clémente) Attention 13h30/16h30 Donc tous ensembles avec le bon goûter qui va bien	Départ /Arrivée : Parking de Saint Julien en Vercors (à gauche en rentrant dans le village.	Tour vers le pas de L'Allier.