

# Vélo Club Sébastienais

## ENTRAINEMENT 2020

### CATEGORIES MINIMES et FEMININES

#### PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

Départ du siège du club (Centre commercial de la Fontaine)

**Dimanche 22 décembre**                      Minimés :                      33 kms                                      Départ :                      9h30

St Sébastien - La Herdrie - Pont de l' Ouen - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

**Dimanche 29 décembre**                      Minimés :                      35 kms                                      Départ :                      9h30

St Sébastien - Basse Goulaine - Les Vallées - Pont de Thouaré - Divatte - Pont de Mauves >> Chapelle Basse Mer - Le Guineau - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

**dimanche 5 janvier**                              Minimés :                      40 kms                                      Départ :                      9h30

St Sébastien - La Herdrie - Pont de l' Ouen - Le Loroux - St Julien - Les Vallées - Basse Goulaine - St Sébastien

**dimanche 12 janvier**                              Minimés :                      40 kms                                      Départ :                      9h30

St Sébastien - Basse Goulaine - Les Vallées - La SAUR - Divatte - Pont de Thouaré - St Julien - Le Loroux - Le Landreau (route des Moulins) - à droite avant Le Landreau - Bas Briacé - Pont de L' Ouen - Champ Failli - St Martin - La Herdrie - Basse Goulaine - St Sébastien

**dimanche 19 janvier**                              Minimés :                      45 kms                                      Départ :                      9 H 30

St Sébastien - Basse-Goulaine - St Fiacre - Château Thébaud -(circuit 2 tours) : a droite rond point direction portillon sur 1km - a droite D76 - le petit clos- au stop en bas de la descente à droite (fin du circuit) retour St Fiacre - Vertou - Basse Goulaine - St Sébastien

**dimanche 26 janvier**                              Minimés :                      45 kms                                      Départ :                      9 H 30

St Sébastien - La Ville au Blanc - Vertou - Portillon à gauche - Château Thébaud - St Fiacre - La Haie Fouassière la Gare - La Croix Moriceau - Chapelle Heulin - Bas Briacé - Pont de L' Ouen - Champ Failli - St Martin - La Herdrie - Basse Goulaine - St Sébastien

## STAGE LIRE 1er et 2 FEVRIER

**dimanche 9 février**

Minimes : 40 kms

Départ : 9 H 30

St Sébastien - Vertou - Le Chêne - Les Sorinières, *direction Pont St Martin* - Viais - Le Bignon - Les Pégers  
-Vertou - St Sébastien

**dimanche 16 février**

Minimes : 45 kms

Départ : 9 H 30

St Sébastien - La Ville au Blanc - Vertou - Portillon à *gauche* - Château Thébaud - St Fiacre - La Haie  
Fouassière *la Gare* - La Croix Moriceau - Chapelle Heulin - Bas Briacé - Pont de L' Ouen - Champ Failli -  
St Martin - La Herdrie - Basse Goulaine - St Sébastien

### CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- 1 boyau ou chambre à air de rechange
  - 1 pompe
  - 1 bidon d'eau et de quoi s'alimenter
  - Une peu de monnaie ou (portable accepté, mais uniquement pour appeler, si nécessité absolue)
  - Une fiche précisant : adresse des parents, n ° téléphone, groupe sanguin
- Ces consignes sont valables pour tout entraînement de club ou individuel.