# Vélo Club Sébastiennais



### **ENTRAINEMENTS HIVERNAUX 2024**

**CATEGORIES U19 - OPEN - ACCESS** 

# **PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS!**

# **Départ Anneaux Ouche Quinet**

RDV 10min avant l'heure de départ afin de partir à l'heure

Départ aux heures indiquées

Samedi 2 décembre Distance : 68 kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:		Travail
	e le long du périph - Les Vallées - St Julien de L'Ecurie D553 - Landemont - La Remaudioulaine - St Seb	sortie de fond	
https://connect.garmin.com/modern/course/21615968			

Samedi 9 décembre Distance : Départ : 14 H

Conducteur:	Mécano:	Travail
Téléthon, circuit fleché de 20km l plusieurs tours possible et possbil inscription pour le Téléthon 5€	ibre, <b>départ goupé avec la muni</b> cité de finir sur l'anneau	ipalité à 14h00 sortie de fond
Samedi 16 décembre	Distance: 85 kms	Départ : 13 H 30
Conducteur:	Mécano:	Travail
Landemont - La Boissière du Dord Herdrie - Basse Goulaine - St Seb	llées - Pont de Thouaré - Mauves - Le Cellier é - La Remaudière - Le Landreau - Le Loroux //connect.garmin.com/modern/course/5	Bottereau - Pont de l'Ouen - La sortie de fond
Samedi 23 décembre	Distance: 95 kms	<b>Départ :</b> 13 H 30
Conducteur:	Mécano:	Travail
Grandlieu - Ste Lumine de Coutai noe Nozou - Le champt de foire -	tou - Le chêne - La Filée - Pont St Martin - La s - St Même le Tenu - D95 - La Guinanderie - Pont St Martin - La filée - périph vertou - La	St Mars de Coutais - Bouaye - La Vertonne - St Seb sortie de fond

Samedi 30 décembre Distance : 97 kms **Départ :** 13 H 30

Conducteur:	Mécano:		Travail
Regrippière - La Cha	<u> </u>	hapelle Heulin - Vallet -Tillières - La la Couperie - St Laurent des Autels - St Sauveur Guineau - St Julien de Concelles - Basse Goulaine	
	https://connect.garmin.com/moder		

Samedi 6 janvier Distance : 94 kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:		Travail
Lumine de Clisson -	u - La Haie Fouassiere - St Fiacre - Château Théba St Hilaire de Clisson - Remouillé - Direction La Pl D84 - Les Bernardieres - Chancelé - Vieillevigne D - St Sébastien	lanche D56 puis D7- Vieillevigne - D12St	sortie maisdon km 23> st niiaire piaque enrouie sans accélérer km29 boucle de vieillevigne plaque enroulé km 48-58 sortie montbert plaque enroulé km 73 - 79,5 retour calme petit plateau
	https://connect.garmin.com/modern/co	ourse/50256030	

Samedi 13 janvier Distance : 106kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:	Travail
Varenne - direction C	Goulaine - Les Vallées - St Julien de Concelles - Le guineau - La Champtoceaux - Pont de Oudon - Oudon - Couffé - direction Mésa Cellier - Mauves / Loire - Thouaré / Loire - Les Vallées - Basse C	nger - Teillé - Trans / Erdre - progressive oudon sur gd plateau sprint sur le haut après le
	https://connect.garmin.com/modern/course/168465	ligné i3 sprint petit groupe pancarte ; recup ; monté du cellier allure libre récup ensuite et retour calme en groupe

Samedi 20 janvier Distance : 102 kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:	Travail
– puis direction D59 Landreau – La Rema	Fiacre – Château Thébaud – Maisdon sur sèvre – Sainte Lumine de Clisson – Direction Cliss -> Gorges – Monnières – La Haie Fouassières – La Chapelle Heulin – bas Briacé – Le audière – Landemont – Saint Sauveur de Landemont – Champtoceaux – La Varenne – La auves 2ème à gauche - St Julien de Concelles- Les Vallées – Basse Goulaine – St Sebastien	on  début sortie fond sur 50km; sortie landreau jusqu'à La Remaudiere petit groupe (4 à 6maxi) accélération progressive i3 à i4; recup; st sauveur champtoceaux i3 puissance; monté champtoceaux en force assis accélération du haut (après la montée) jusqu'à la varenne bourg
https://connect.garmin.com/modern/course/21770236		(avant descente) ; demi tour récup en groupe ; sortie divatte jusqu'à pancarte st julien accélération i3 progressif i4 sur la dernière ligne avant sprint pancarte

Samedi 27 janvier Distance : 105 km Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:		Travail
Paquelais - Vigneux	du périph - Les Vallées - Thouaré/Loire - L'El de Bretagne - D81 - La gaudinière - Le Breil - upin - Thouaré / Loire - Les Vallées - Base-Go	baupin - D209 - Sucé / Erdre - Treillières - La Orvault - Zone de Ragon - Sucé / Erdre - La	sortie treillieres km39> la paquelais pancarte i3 progressif i4 petit gpe (4 à 6 maxi) arret au feu attente tous le monde; sortie vigneux km 49> montée du golf km52,5 tourne a gauche allure libre; recup; accélération km54 MG; recup et regroupement; km 64> km68 MG saz regroupement en
https://connect.garmin.com/modern/course/238740476		haut ; km82 pont autoroute km 85 allure libre, retour groupé au calme	

Samedi 3 février Distance : 111 kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:		Travail
Lumine de Clisson - Montaigu - Les Land	ne - Périph Vertou - Le Portillon - Château-The St Hilaire de Clisson - La Bernardière - St Hila les Genusson - D755 - puis rond point à gauch Ionnières - St Fiacre / Maine - La bourdinière -	aire de Loulay - Treize-Septier - La Boissière de le D9 - Tiffauges - La Bruffière - Cugand -	les 70 1er km en fond du km 70 au km 100 allure libre (idéalement par groupe) regroupement générale avec demi tour des 1ers pour récupérer tous les groupes et retour au calme
	https://connect.garmin.com/moder		

Samedi 10 février Distance : 79 kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano	:	Travail
Le Ferry - La Haute I		Loroux Botterau - Barbechat - Champtoceau - Oudon - Iauves / Loire - Divatte / Loire - Le Guineau - St Julie	
	https://connect.garmin.com/modern/course/239845744		Divatte sur Loire, regroupement et retour en récup

dimanche 11 février Distance : 120 kms Départ : 9h00

Conducteur:	Mécano:		Travail
Chauvé - Chaume en	é - Bouguenais - Le Pellerin - La Martinière - F Retz - St Hilaire de Chaléons - Ste Pazanne - S Marin - La filée - Les Sorinières - Périph de Ver	st Mars de Coutaie - Bouaye - St Aignan de	sortie de fond
	https://connect.garmin.com/modern,	<u>/course/239846670</u>	

samedi 18 février Distance : 90 kms Départ : 13 H 30

Conducteur:	Mécano:		Travail
	- St Fiacre / Maine - Monnières - Gorges - D1 remaudière - Divatte / Loire - Le guineau - St J		km37 sortie St Germain jusqu'à pancarte de la Regrippière allure tempo peloton course ,par groupe de niveau 6 à 10 maxi avec accélération progressive et sprint pancarte regroupement et retour au calme à la Regrippière , faire demi
	https://connect.garmin.com/modern/course/239849777		tour pour récupérer tous les groupes

### CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- 1 boyau ou chambre à air de rechange
- 1 pompe
- 2 bidons et de quoi s'alimenter
- Un peu de monnaie
- portable accepté, mais pour appeler, si nécessité absolue
- Une fiche précisant : adresse, n  $^{\circ}$  téléphone à contacter, groupe sanguin

Ces consignes sont valables pour tout entraînement de club ou individuel.