

Vélo Club Sébastienais

ENTRAINEMENTS HIVERNAUX 2017

CATEGORIES JUNIORS SENIORS

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !

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

Responsable Séniors Gilles Ordronneau et Responsable Juniors Hervé Mallard

Départ aux heures indiquées

Dimanche 4 décembre

Distance : 55 kms

Départ : 9 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Christophe THORIN
St Sébastien – Basse - Goulaine - Les Vallées -St Julien de Concelles - La Chapelle Basse Mer - La Remaudière - Le Renouere - Le Landreau - Bas Briacé - Pont de L'Ouen - La Herdrie - Basses Goulaine - St Sébastien			

Dimanche 11 décembre

Distance : 67 kms

Départ : 9 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Jean Claude PROUX
St Sébastien – Vertou - St Fiacre - Maisdon / Sevre (Direction Ste Lumine puis à Droite) - Remouillé - La Planche - Vieillevigine - Montbert - Le Bignon - Les Pegers - Vertou - St Sébastien			

Dimanche 18 décembre

Distance : 70 kms

Départ : 9 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	André MALLARD
St Sébastien – Vertou - Les Sorinières - Pont St Martin - Bouaye - St Mars de Coutais - Port St Père (Direction Brains) - Bouaye - St Aignan de gd Lieu - Pont St Martin - Les Sorinières - Vertou - St Sébastien			

Samedi 24 décembre

Distance : 75 kms

Départ : 9 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Jean Yves DUROS
St Sébastien – Vertou - Les Pégers - Le Bignon - Montbert - Pont James - St Philbert de Bouaine - Vieillevigine - Montbert - Le Butay - Vertou - St Sébastien			

Samedi 31 Décembre

Distance : 80 kms

Départ : 9 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Joël WOLF
St Sébastien – Basse Goulaine - Les Vallées - Thouaré - Carquefou - Sucé/Erdre (direction Treillières) - Grandchamps des Fontaines -Direction Saffré faire 5,5km- La Verdinière ; A Droite Casson - Sucé/Erdre - Carquefou-Thouaré - la Divatte - St Sébastien			

Samedi 7 janvier

Distance : 88 kms

Départ : 14H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Michel FOURNEL
St Sébastien – Vertou - Les Sorinières - Pont St Martin - La Chevrolière - St Philbert de gd Lieu - Ste Lumine de Coutais - Direction St Même le Tenue puis à droite la Guinaudière - St Mars de Coutais - Bouaye - Pont St Martin - Les Sorinières - St Sébastien			

Samedi 14 janvier

Distance : 95kms

Départ : 14 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Jean Luc GIRAUDET
St Sébastien – La Herdrie - Pont de l'Ouen - La Chapelle Heulin - Vallet -Tillières - La Regrippière - La Chaussaire - La Boissière du Doré - Landemont - Barbechat - La Chapelle Basse Mer - Le Guineau - St Julien de Concelles - Basse Goulaine - St Sébastien			

Samedi 21 janvier

Distance : 80kms travail spécifique

Départ : 14 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Jean Yves DUROS
St Sébastien – Vertou - Les Sorinières - Le Bignon - Montbert - Pont James à droite - Tournebride - direction St Philbert de gd Lieu - Pont James - Montbert - Le Bignon - Les Pégers - Vertou - St Sébastien			

Samedi 28 janvier

Distance : 75kms travail spécifique

Départ : 14 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano ::	Joël WOLF
St Sébastien – Vertou - Les pégers - le Bignon - Montbert - Vieillevigne - direction la Planche - Remouillé - St Hilaire de Clisson - St Lumine de Clisson - Maisdon/Sèvre - Château Thébaud - Portillon -Vertou - St Sébastien			

Samedi 4 février

Distance : 75kms travail des 12 côtes Départ : 14 H

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Guillaume ORDRONNEAU
St Sébastien –Basse Goulaine - La Herdrie - La Haie Fouassière - St Fiacre - Château Thébaud - direction Maisdon - Pont Caffino- Château Thébaud - St Fiacre - La Ramée - La Haie Fouassière - St Fiacre - Château Thébaud - Pont Caffino - durection Maisdon - Chateau Thébaud direction St Fiacre à gauche - Les Pégers - Vertou - St Sébastien			

Samedi 11 février

Distance : Endurance 103kms Départ : 13H30

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Nicolas ROUILLON
St Sébastien – Vertou - Les Pegers - Le Butay - Montbert - La Planche - D57 - Moulin Patis - Vieillevigne - St André treize voies - Mormaison - Rocheservière - Corcoué / Logne - Moulin Guérin - La croix verte - La Bénate - La Limouzinière - St Colomban - Pont James - Montbert - Le Bignon - Les Pégers - Vertou - St Sébastien			

Samedi 18 février

Distance : Endurance 115kms Départ : 13H30

Conducteur :	Gilles ORDRONNEAU	Mécano :	Joël WOLF
St Sébastien – Vertou - Portillon - Château Thébaud - Maisdon/sèvre - Ste Lumine de Clisson - St Hilaire de Clisson - La Bernardière - St Hilaire de Loulay - Treize Septiers - La Boissière de Montaigu - Les Landes Genusson - direction la Gaubrière - Tiffauges - Le Recredy - La Bruffière - Cugand - Clisson - Gorges - Monnières - St Fiacre - Vertou - St Sébastien			

STAGE DE LIRE, Château de la Turmelière

en pension complète

vendredi 24 février au dimanche 26 février 2017

CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :

- 1 boyau ou chambre à air de rechange
- 1 pompe
- 2 bidons d'eau et de quoi s'alimenter
- Une peu de monnaie (portable accepté, mais pour appeler, si nécessité absolue)
- Une fiche précisant : adresse, n ° téléphone à contacter, groupe sanguin

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