

# ENTRAINEMENT HIVERNAL SENIORS - JUNIORS SAISON 2015 / 2016

Lors de la réunion du 5 novembre entre les 3 clubs VCA, VSM et ELC, il a été décidé, d'un commun accord de:

- Reprendre l'entraînement le 1er w.e de décembre à savoir le 5 décembre
- Continuer les chefs de groupe pour lancer le départ à Mésanger, gérer les allures, les relais, les exercices etc...
- (les chefs de groupes ne sont pas des entraîneurs, ils sont là pour assurer le bon déroulement des entraînements dans les groupes).
- Sensibiliser les coureurs sur le port du gilet jaune et s'équiper de lumières pour les temps sombres et les retours en fin d'entraînement.
- Est toléré un nombre de 20 coureurs maximum par groupe, c'est-à-dire que au-delà de 40 coureurs au départ de Mésanger, il sera fait un 3ème groupe.

## ***Rappel des modalités & des règles essentielles***

### **Groupe 1:**

- Ouvert à tous les licenciés FFC,
- Destiné principalement aux coureurs évoluant en catégories 1, 2 et 3 et Pass' Open.
- Pas de voiture suiveuse si 3 groupes.
- Chefs de groupe: (VCA) Xavier Guiet, Tony Bondu (VSM), Vincent Delaunay (ELC).

### **Groupe 2:**

- Réservé uniquement aux coureurs licenciés au VCA, VSM et ELC.
- Destiné principalement aux Pass Cyclisme D1-D2
- Une voiture suiveuse en accompagnement.
- Chefs de groupe: Florian Lheriau (VSM), Frédéric Delanoue (ELC), Gautier Fabrice (VCA).

### **Groupe 3:**

- Réservé uniquement aux coureurs licenciés au VCA, VSM et ELC.
- Destiné principalement aux Pass Cyclisme D3-D4
- Une voiture suiveuse en accompagnement.
- Chefs de groupe: idem groupe 2.

- Licence obligatoire pour les entraînements collectifs
- Port du casque obligatoire
- Respecter le code de la route
- Départ à **14H15** précise pour le Groupe 1 parking de la Quetraie à Mésanger (décalage de 2 minutes environ entre chaque groupe).

### **A retenir:**

Dernier entraînement collectif le 06 février  
Stages des clubs week-end du 13-14 février  
Interclub à confirmer

5 décembre 2015		12 décembre 2015		19 décembre 2015		26 décembre 2015		2 janvier 2016	
Distance:	≈ 46 kms	Distance:	≈ 62 kms	Distance:	≈ 66 kms	Distance:	≈ 70 kms	Distance:	≈ 75 kms
Voitures:	VSM + ELC	Voitures:	ELC + VSM	Voitures:	ELC + VCA	Voitures:	VCA + VSM	Voitures:	VSM + VCA
Mésanger Couffé Ligné Les Touches Trans sur Erdre Teillé Pannecé Mésanger	Mésanger Pannecé St Mars la Jaille Bonnoeuvre Riaillé Trans sur Erdre Teillé Ligné Couffé Mésanger	Mésanger La Roche Blanche La Rouxière Maugusson St Mars la Jaille Pannecé Teillé Le Boulay <- vers Ancenis -> Couffé Ancenis Mésanger	Mésanger Pannecé St Mars la Jaille Bonnoeuvre Riaillé Petit Auverné Grand Auverné La Meilleraye de Bretagne Riaillé Trans sur Erdre Teillé Mésanger	Mésanger Teillé Trans sur Erdre Joué sur Erdre La Meilleraye de Bretagne Issé Chateaubriant Le Grand Auverné Le Petit Auverné St Sulpice des Landes Bonnoeuvre St Mars la Jaille Pannecé Mésanger	Mésanger Ancenis Drain -> D253 St Sauveur de Landemont St Laurent des Autels -> D154 St Christophe La Couperie La Boissière du Doré La Remaudière -> D55 Le Landreau Le Loroux Bottereau La Chapelle Basse-Mer Mauves Le Cellier Oudon Couffé Mésanger	Mésanger -> TIE Pied Bercy La Roche Blanche La Rouxière La Chapelle St Sauveur Saint Sigismond Villemoisan La Cornuaille Belligné Maugusson -> Les Loges St Mars la Jaille Bonnoeuvre St Sulpice des Landes Petit Auverné Grand Auverné Riaillé Teillé Mésanger			
9 janvier 2016		16 janvier 2016		23 janvier 2016		30 janvier 2016		6 février 2016	
Distance:	≈ 79 kms	Distance:	≈ 91 kms	Distance:	≈ 95 kms	Distance:	≈ 90 kms	Distance:	≈ 100 kms
Voitures:	ELC + VSM	Voitures:	ELC + VSM	Voitures:	ELC + VSM	Voitures:	ELC + VSM	Voitures:	VCA + VSM
Mésanger Couffé Oudon Champtoceaux Drain St Laurent Des Autels Le Fuilet St Rémy en Mauves St pierre Montlimart La Croix Baron La Chapelle Saint Florent Bouzillé Liré Ancenis Mésanger	Mésanger La Roche Blanche <b><u>Maugusson (Les Loges dir st Mars D28 avant la forêt) Freigné</u></b> Candé La Cornuaille Ingrandes Le Mesnil en Vallée St Florent le Vieil Bouzillé Liré Ancenis -> Route de Nort Bel Air Mésanger	Mésanger Teillé Trans sur Erdre Joué sur Erdre La Meilleraye de Bretagne Issé Chateaubriant Le Grand Auverné Le Petit Auverné St Sulpice des Landes Bonnoeuvre St Mars la Jaille Pannecé Mésanger	Mésanger Ancenis Drain -> D253 St Sauveur de Landemont St Laurent des Autels -> D154 St Christophe La Couperie La Boissière du Doré La Remaudière -> D55 Le Landreau Le Loroux Bottereau La Chapelle Basse-Mer Mauves Le Cellier Oudon Couffé Mésanger	Mésanger -> TIE Pied Bercy La Roche Blanche La Rouxière La Chapelle St Sauveur Saint Sigismond Villemoisan La Cornuaille Belligné Maugusson -> Les Loges St Mars la Jaille Bonnoeuvre St Sulpice des Landes Petit Auverné Grand Auverné Riaillé Teillé Mésanger					