

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS ET RANDOS AUTOMNE 2017

Groupe adulte samedi de 9h30 à 12h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 02/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	XC Les Aigaux , single Croix de Jaume
Samedi 09/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Virage petit tour dans la plaine et freinage
Samedi 16/09	Départ /Arrivée : Méaudre Parking Ski Alpin	Monter par la combe , descente et recco de la course du club
Samedi 23/09	Départ / arrivée : Méaudre	Course du Club DH puis relais
Samedi 30/09	Départ/ Arrivée : Bois barbu	XC Château Julien
Samedi 07/10	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Magnabilité et descente
Samedi 14/10	Départ / arrivée: St Nizier zone artisanale	Magnabilité et XC
Samedi 21/10	Départ : Col de la Croix Perrin Arrivée : Col de la Croix Perrin	XC la molière
<i>Dimanche 22/10</i>	<i>Vélodrome de seyssins</i>	<i>Course du C 2 S</i>
Après les	vacances de la Toussaint,	Si le temps le permet
Samedi 04/11	Départ : Méaudre ski alpin Arrivée : Méaudre ski alpin	XC le tour du Claret
Samedi 11/11	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	XC en direction de St Nizier
Samedi 18/11 9h /17h	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Balade à la journée lieu à déterminer
Samedi 25/11	Départ : Corrençon Station Arrivée : Corrençon Station	XC Les crêtes du peuil
Samedi 02/12	Départ : Villard Les Clots Arrivée : Villard Les Clots	XC Via Corrençon
Samedi 09/12	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	XC puis DH de Corentin

Entraîneurs : **Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14** philippe.stimamiglio@laposte.net
Samuel Thill 06 80 72 52 15 samuelthill@wanadoo.fr

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2017

Groupe compétition samedi de 9h30 à 12h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 02/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	XC Les Aigaux , single Croix de Jaume
Samedi 09/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	XC Les Allières
Samedi 16/09	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH recco de la course du club, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Samedi 23/09	Départ / arrivée : Méaudre	Course du Club DH puis relais
Samedi 30/09	Départ: Col du Liorin Arrivée : Bois barbu	XC Château Julien et Valchevrière
Samedi 07/10	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ la JP
Samedi 14/10	Départ / arrivée: St Nizier zone artisanale	Trial avec Simon Masi Premier virage en descendant vers Grenoble
Samedi 21/10	Départ : Col de la Croix Perrin Arrivée : Lans gare routière	XC, La Van Ghog intégrale + descente à Lans
<i>Dimanche 22/10</i>	<i>Vélodrome de seyssins</i>	<i>Course du C 2 S</i>
Après les	vacances de la Toussaint,	sortie si le temps le permet
Samedi 04/11	Départ : Méaudre ski alpin Arrivée : La balme de rencurel	Montée au Gros Martel puis descente du pas des Rages
Samedi 11/11	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle
Samedi 18/11 9h /17h	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Balade journée dans les Coûlmes 9h /17h Besoin de parents pour le transport, merci
Samedi 25/11	Départ : Corrençon Station Arrivée : Villard Tennis	XC la glacière, crête du Peuil
Samedi 02/12	Départ : Villard Les Clots Arrivée : Colline des bains	Tour vers la Fauge, Franchissement
Samedi 09/12	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	XC sur la via vercors vers méaudre puis DH de Corentin

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS AUTOMNE 2017

Groupe I et II samedi de 16h à 18h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 02/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Montée vers les Allières et descente dans le Bois Sigu
Samedi 09/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Mécanique et XC sur les côteaux
Samedi 16/09	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH recco de la course du club, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Samedi 23/09	Départ / arrivée : Méaudre	Course du Club DH puis relais
Samedi 30/09	Départ / arrivée : Bois barbu	XC dans la forêt de la Loubière
Samedi 07/10	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel + descente sur Autrans
Samedi 14/10	Départ / arrivée: St Nizier zone artisanale	Trial avec Simon Masi Premier virage en descendant vers Grenoble
Samedi 21/10	Départ : Col de la Croix Perrin Arrivée : Lans gare routière	XC vers les crêtes , puis descente de la croix de Jaume
<i>Dimanche 22/10</i>	<i>Vélodrome de seyssins</i>	<i>Course du C 2 S</i>
Après les	vacances de la Toussaint,	sortie si le temps le permet
Samedi 04/11 14h / 16h	Départ : Méaudre ski alpin Arrivée : Méaudre piscine	Saut à la carrière et pump track
Samedi 11/11 14h / 16h	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle
Samedi 18/11 9h 17h	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Balade journée dans les Coûlmes 9h /17h Besoin de parents pour le transport, merci
Samedi 25/11 14h / 16h	Départ : Corrençon Station Arrivée : Villard Tennis	XC la glacière, crête du Peuil
Samedi 02/12 14h / 16h	Départ : Villard Les Clots Arrivée : Colline des bains	Tour vers la Fauge, Franchissement descente Bois Rolland
Samedi 09/12 14h / 16h	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	XC sur la via vercors vers méaudre puis DH de Corentin

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2017

Groupe pré-licenciés samedi de 13h45 à 15h45

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 02/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Technique de base + balade dans la plaine
Samedi 09/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Franchissement et jeux
Samedi 16/09	Départ : Méaudre <u>en haut du</u> <u>Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH recco de la course du club, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Samedi 23/09	Départ / arrivée : Méaudre	Course du Club DH puis relais
Samedi 30/09	Départ / arrivée : Bois barbu	Freinage et franchissement
Samedi 07/10	Départ / arrivée: St Nizier zone artisanale	Trial avec Simon Masi Premier virage en descendant vers Grenoble
Samedi 14/10	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ descente à Autrans
Samedi 21/10	Départ / Arrivée : Col la CroixPerrin	Parcours technique dans les bois
<i>Dimanche 22/10</i>	<i>Vélodrome de seyssins</i>	<i>Course du C 2 S</i>

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS AUTOMNE 2017

Groupe I mercredi de 13h45 à 15h45

Date	Lieux	Thèmes des séances
Mercredi 30/08	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	XC et technique vers le bec de l'Aigle
Mercredi 06/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Mécanique et XC sur les côteaux
Mercredi 13/09	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH recco de la course du club, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Mercredi 20/09	Départ : Méaudre Parking du ski Alpin Arrivée : Parking piscine	Reconnaissance de la course du club et pump track
Samedi 23/09	Départ / arrivée : Méaudre	Course du Club DH puis relais
Mercredi 27/09	Départ / arrivée : Bois barbu	Freinage et franchissement au Crapa
Mercredi 04/10	Départ / arrivée: St Nizier zone artisanale	Trial Premier virage en descendant vers Grenoble
Mercredi 11/10	Départ : Autrans Gêve Arrivée : Autrans foyer de fond	Trial en milieu naturel+ la JP
Mercredi 18/10	Départ : Col de la Croix Perrin Arrivée : Lans gare routière	Parcours technique dans les bois puis descente à Lans
<i>Dimanche 22/10</i>	<i>Vélodrome de seyssins</i>	<i>Course du C 2 S</i>

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2017

Groupe II mercredi de 16h à 18h

Date	Lieux	Thèmes des séances
Mercredi 30/08	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	XC et technique vers le bec de l'Aigle
Mercredi 06/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Mécanique et XC sur les côteaux
Mercredi 13/09	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH recco de la course du club, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Mercredi 20/09	Départ : Méaudre Parking du ski Alpin Arrivée : Parking piscine	Reconnaissance de la course du club et pump track
Samedi 23/09	Départ / arrivée : Méaudre	Course du Club DH puis relais
Mercredi 27/09	Départ / arrivée : Bois barbu	Freinage et franchissement au Crapa
Mercredi 04/10	Départ / arrivée: St Nizier zone artisanale	Trial Premier virage en descendant vers Grenoble
Mercredi 11/10	Départ : Autrans Gêve Arrivée : Autrans foyer de fond	Trial en milieu naturel+ la JP
Mercredi 18/10	Départ : Col de la Croix Perrin Arrivée : Lans gare routière	Parcours technique dans les bois puis descente à Lans
<i>Dimanche 22/10</i>	<i>Vélodrome de seyssins</i>	<i>Course du C 2 S</i>

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr