

ENTRAINEMENT HIVERNAL SENIORS - JUNIORS SAISON 2016 / 2017

Lors de la réunion du 18 octobre entre les trois 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 3 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 qu'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.

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: Jérémy Derouin (VSM), Frédéric Delanoue (ELC), Mathieu Thareau (VCA).

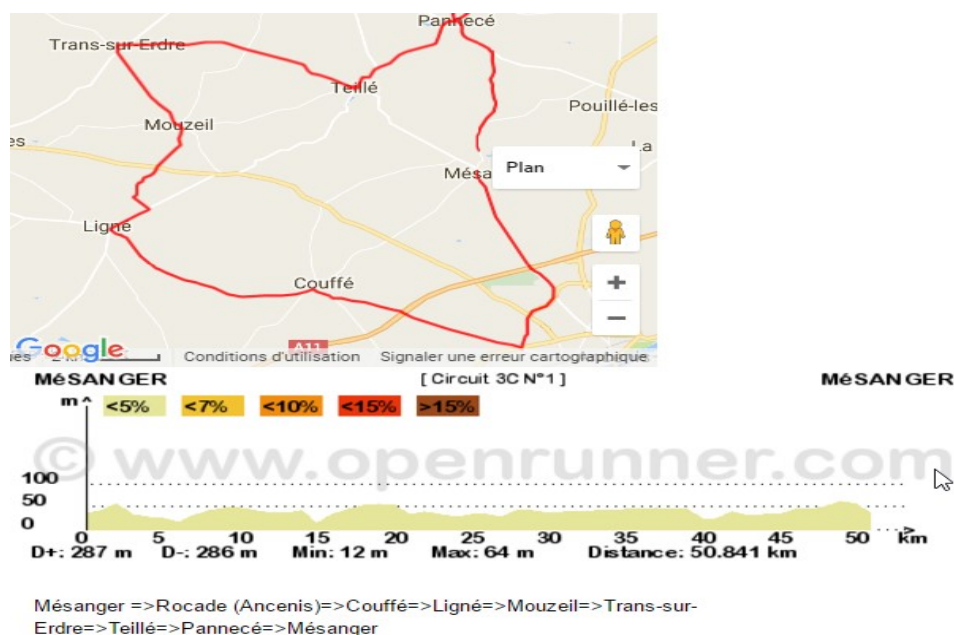
Groupe 3:

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.

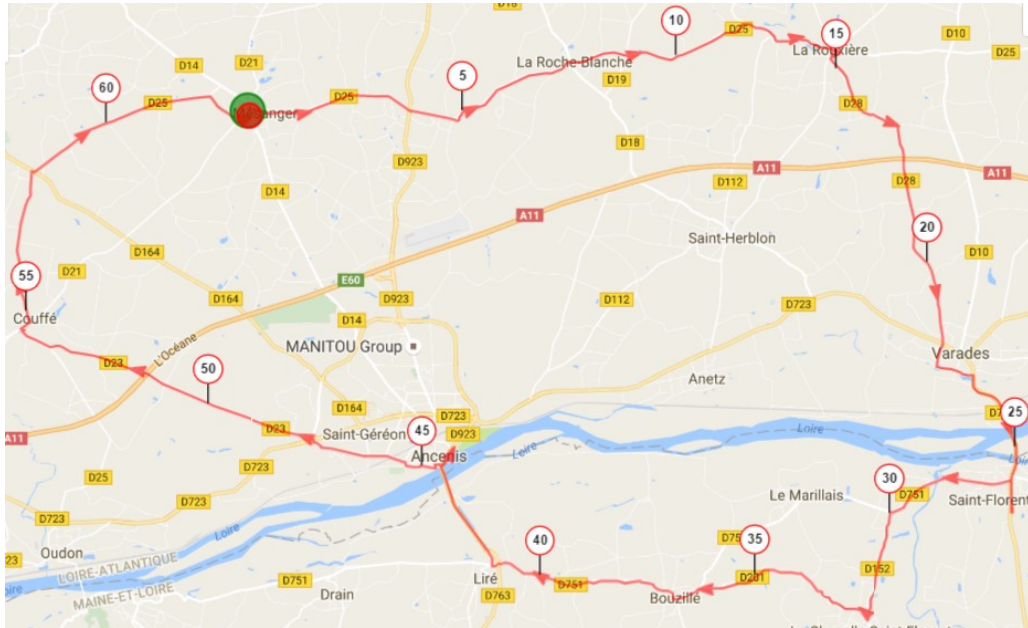
Tous:

- 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).

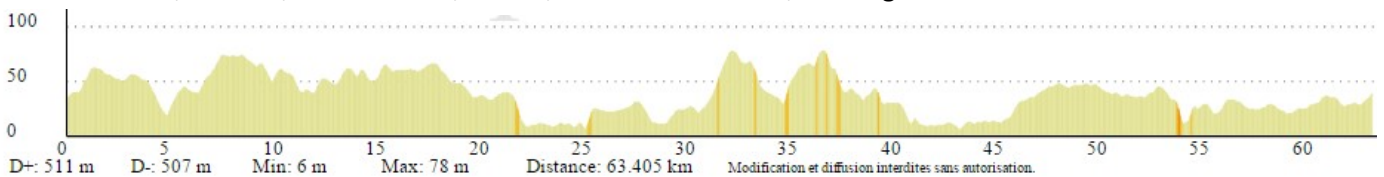
[3 décembre 2016 => Circuit 1 = 50 km](#)



10 décembre 2016 => Circuit N°2 = 63 km



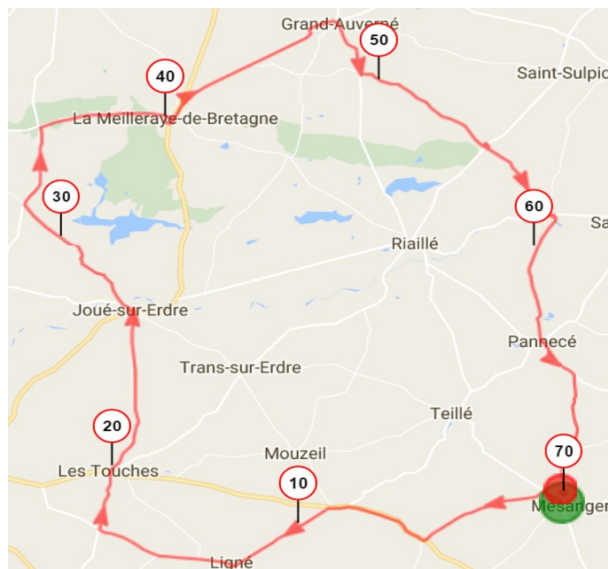
Mésanger, La Roche-Blanche, La Rouxière, Varades, La Chapelle-Saint-Florent, Bouzillé, Liré, Ancenis, Saint-Géréon, Couffé, « Le Pont Esnault », Mésanger



Position du curseur

Altitude: 39m D+: 511m D- : 507m Distance depuis le départ: 63.400km
Longitude: -1.23122° Latitude: 47.43029°

17 décembre 2016 => Circuit N°3 = 70 km



Mésanger, « Le Pont Esnault », « Le Boulay », Ligné, Rte de Nort, Les Touches, Joué-sur-Erdre, « La Lirais », Ma Meilleraye-de-Bretagne, Grand-Auverné, Bonnoeuvre, Pannecé, Mésanger.



Position du curseur

Altitude: 73m D+: 373m D- : 337m Distance depuis le départ: 53.200km
Longitude: -1.27503° Latitude: 47.55767°

24 décembre 2016 => Circuit N°4 = 70 km

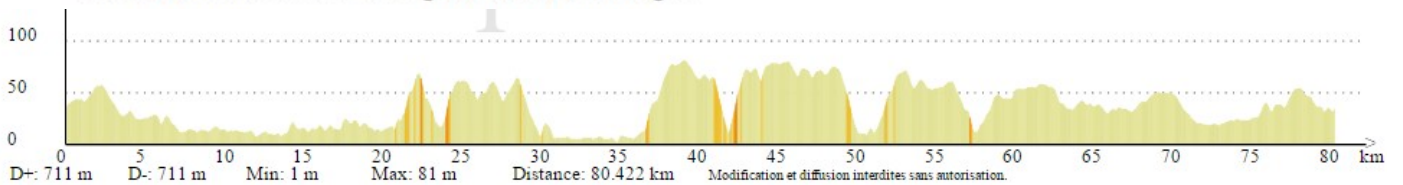


Mésanger=>Teillé=>Riaillé=>Rte de la Chapelle Glain=>Le Pin=>Freigné=>Maumusson=>La Roche Blanche=>Pouillé les Coteaux=>Pannecé=>Teillé=>Mésanger.

31 décembre 2016 => Circuit N°5 = 80 km



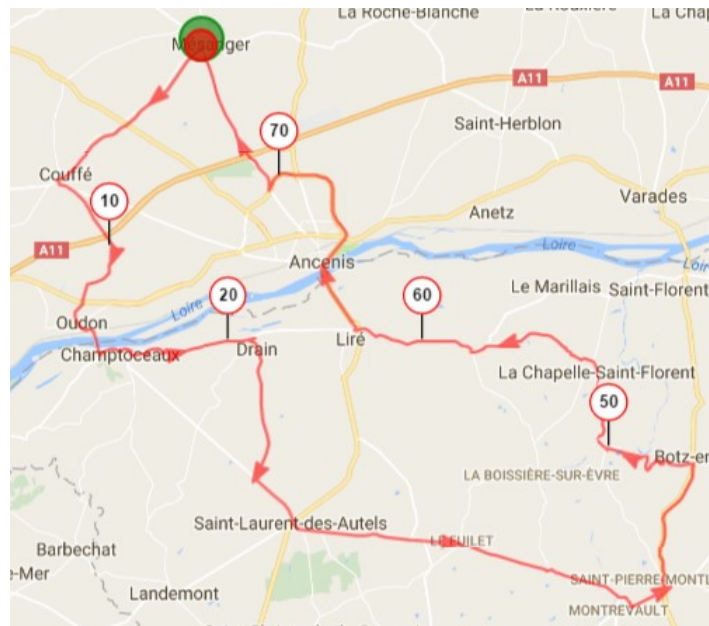
Mésanger; Ancenis; Liré; Champtoceaux; La Varenne; Mauves sur Loire (le bourg); Le Cellier; Vandelle; Oudon; Couffé; Ligné; Teillé; Mésanger.



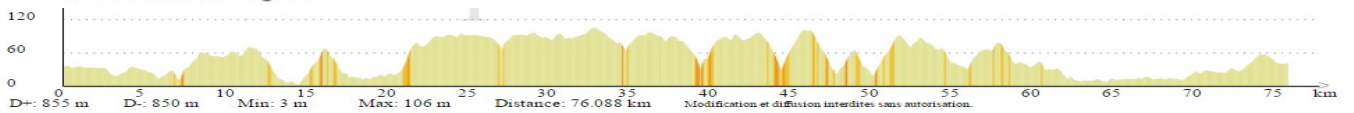
Position du curseur

Altitude: 34m D+: 711m D- : 711m Distance depuis le départ: 80.400km
 Longitude: -1.23175° Latitude: 47.43260°

7 janvier 2017 => Circuit N°6 = 76 km



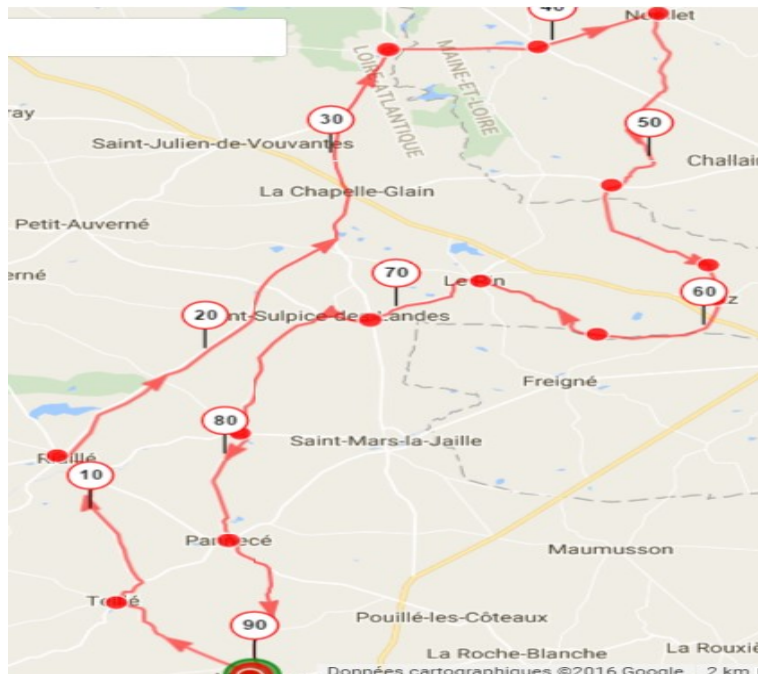
Mésanger; Couffé; Oudon; Champtoceaux, Drain; Saint Laurent des Autels; Le Fuilet; St Rémy en Mauges; St Pierre Montlimart; La Croix Baron; La Chapelle Saint Florent; Bouzillé; Liré; Ancenis; Mésanger.



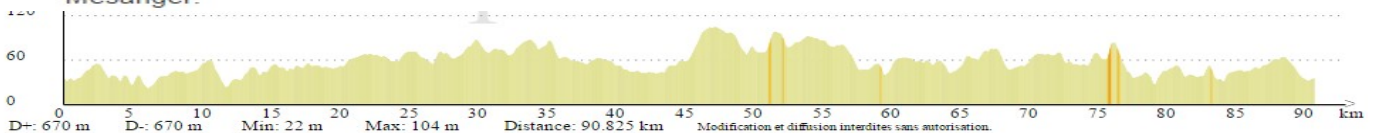
Position du curseur

Altitude: 41m D+: 855m D- : 850m Distance depuis le départ: 76.000km
Longitude: -1.23096° Latitude: 47.42988°

14 janvier 2017 => Circuit N°7 = 90 km



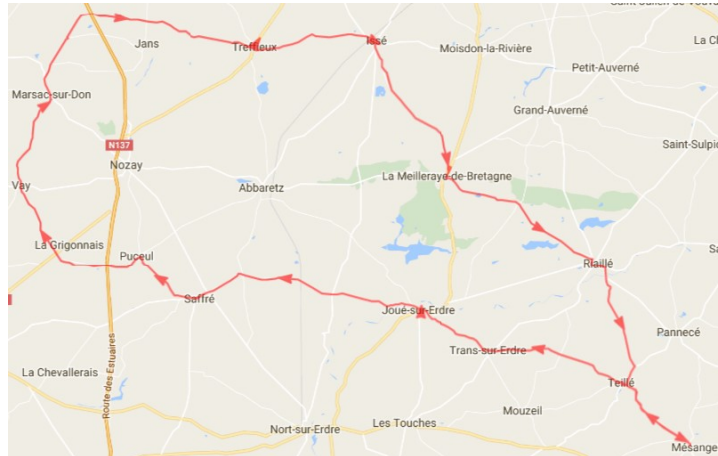
Mésanger, Teillé, Riallié, La Chapelle-Glain, Juigné-Les-Moutiers, Saint-Michel-et-Chanveaux, Noëllet, Vritz, "La Rochementruie", Le Pin, Saint-Sulpice-des-Landes, Bonnoeuvre, Pannecé, Mésanger.



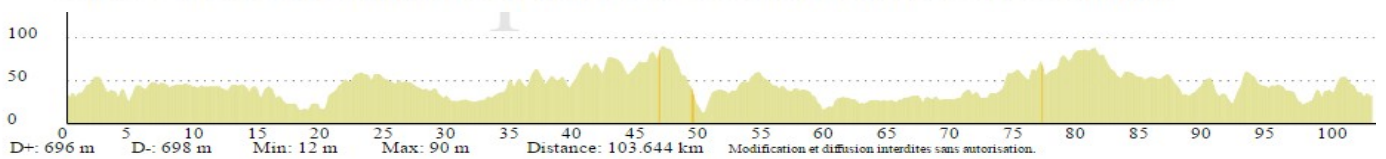
Position du curseur

Altitude: 35m D+: 670m D- : 670m Distance depuis le départ: 90.800km
Longitude: -1.23134° Latitude: 47.43199°

21 janvier 2017 => Circuit N°8 = 103 km



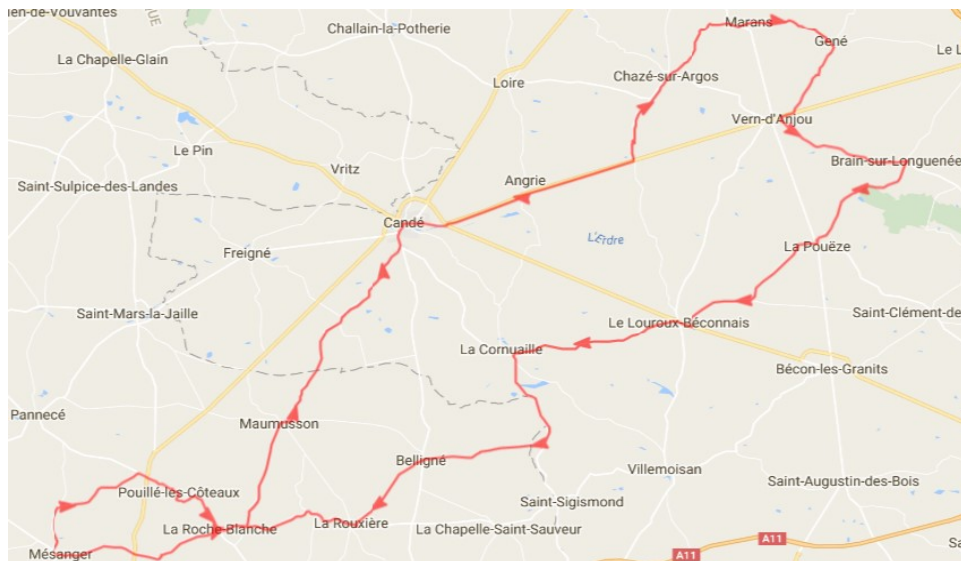
Mésanger; Teillé; Trans sur Erdre; Joué sur Erdre; Saffré; Puceul; La Grigonnais; Vay; Marsac sur Don; Dir Derval; Treffieux; Issé; La Meilleraye de Bretagne; Riallé; Teillé; Mésanger.



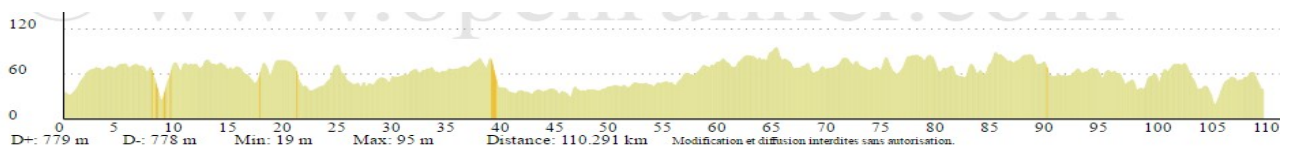
Position du curseur

Altitude: 33m D+: 696m D- : 698m Distance depuis le départ: 103.600km
Longitude: -1.23187° Latitude: 47.43270°

28 janvier 2017 => Circuit N°9 = 110 km



Mésanger; Pouillé les Coteaux, La Roche-Blanche; Maumusson; Candé; Chazé sur Argos; Marans; Gené; Vern d'Anjou; Brain sur Longuenée; la Poueze; Le LAuroux Béconnais; La Cornuaille; Belligné; La Rouxière; La Roche-Blanche; Mésanger.



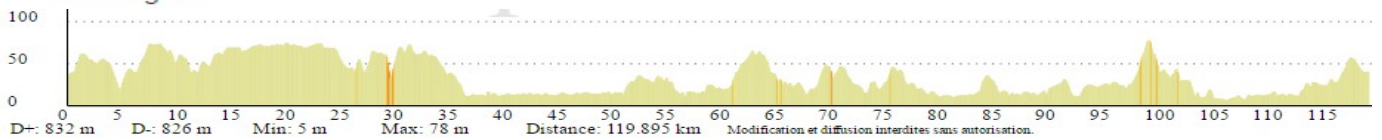
Position du curseur

Altitude: 39m D+: 779m D- : 778m Distance depuis le départ: 110.200km
Longitude: -1.22766° Latitude: 47.43140°

4 février 2017 => Circuit N°10 = 120 km



Mésanger; La Roche-Blanche; La Rouxière; La Chapelle saint Sauveur; Saint-Sigismond; Villemoisan; Champtocé-sur-Loire; La Possonnière; Savennières; Rochefort sur Loire; Chalonnes sur loire; Le Mesnil en Vallée; Saint Florent le Vieil; Le Marillais; Bouzillé; Liré; Ancenis; Mésanger.



Position du curseur

Altitude: 41_m D+: 832_m D- : 826_m Distance depuis le départ: 119.800_{km}
Longitude: -1.23104° Latitude: 47.43002°