

# ACTUS Année 2019 Section Route

## INFORMATION ET RAPPEL POUR CERTAINS :

---

06 Octobre 2019 par Frederic

INFORMATION ET RAPPEL POUR CERTAINS :

départ pour tout licencié du SJVC de l'ESPACE EDUCATIF ET SPORTIF.

Nouveau point de rassemblement pour les entraînements et sorties cyclo des 2 groupes .

( valable pour les lundis , mercredis , vendredis et dimanches ) .

je vous demande d'appliquer cette décision pour le bien de l'intérêt général.

bien à vous ,

sportivement ...

Frédéric .

## Ronde Adhémar

---

25 Septembre 2019 par MLJ

Les résultats

 [Ronde Adhemar 01.jpg \(3.3 MB\)](#)

 [Ronde Adhemar 02.jpg \(3.5 MB\)](#)

## Entraînement groupe 1 cyclo minimes cadets seniors ( compétition)

---

01 Septembre 2019 par MLJ

les départs se font à **l'espace éducatif** et sportif et non de la place saint James pour le groupe 1 cyclo comme pour les minimes cadets seniors( compétition) à partir du 02 septembre 2019.

## CYCLO 29 mars 2019

---

30 Mars 2019 par Jean-Louis



Belle sortie avec le groupe2, 80km et pratiquement 800m de dénivelé sa roule quand même bien et une belle bière la Scarlean chez Maurice au retour.

## Mercredi 13 Mars, réunion Minimes Cadet après entraînement

---

13 Mars 2019 par Bernard

Minimes / Cadets

Mercredi 13 mars, après l'entraînement, se déroulera une petite réunion avec les jeunes et parents (16h30 - 17h30)

A l'ordre du jour:

- Entraînements,
- Bilan Stage Buis les BaronnieS,
- Calendrier 2019,
- Corima Drôme Provençale,
- Inscription sur les courses,
- Tour de table, questions diverses

Présence indispensable, merci de confirmer votre présence

Bernard

## Stage Buis les BaronnieS Minimes Cadets

06 Mars 2019 par Bernard



### Le CR minimes de Mélo:

Lundi 25 février 2019, rendez-vous place St James à 8h15, arrivée 10h30 au stage de Buis Les BaronnieS. Thibault nous explique le stage et nous nous installons dans nos chambres respectives de 2 à 5 lits. Repas pris ensemble à midi avec tous les participants. L'après-midi une sortie test pour évaluer le niveau de chacun afin d'être dans le groupe qui nous convient. En fin d'après-midi vers 18h30 nous avons fait des étirements, du drainage, en quelque sorte du renforcement musculaire durant 1 heure. Puis nous avons dîné et temps libre jusqu'à 21h30. Le lendemain matin réveil à 6h30 pour un déjeuner en bas à 7h30. À 9h30, tous les participants devaient être prêts à partir dans les groupes respectifs. Nous avons fait 45kms aux alentours de Buis (contre la montre + simulation de course). Retour au centre vers 11h30 pour déjeuner. Départ l'après-midi à 14h15 pour uniquement 26 kms car le matin a été rude. Retour au centre, temps libre jusqu'à 18h30, puis réunion pour débattre de l'alimentation avant les courses et questions diverses pour finir. Dîner à 19h30 puis temps libre jusqu'à 21h30 et retour dans les chambres au calme. Mercredi même levé, même heure. Regroupement de tous à 9h30 pour effectuer 26kms avec des tournois de sprints. Rentrée pour déjeuner avec les cadets qui arrivaient pour leur stage de 3 jours. Nous rentrons en début d'après-midi à Montélimar. Conclusion : supers souvenirs, bon accueil et bonne ambiance. Merci à tous et plus particulièrement à Bernard et Guillaume qui nous ont véhiculés.

### Le CR cadets d'Antonin:

Nous sommes arrivés le mercredi après-midi au stage et nous avons fait une sortie de 78km séparé en 4 groupe avec une simulation course en col de 13,km. Quentin et Florent ont été distancés et ils n'ont pas fait le dernier col. Le jeudi matin différents test avec départs arrêtés de 60m, sprint lancé de 200m et CLM de 3km. L'après-midi nous avons fait pas mal de bosses mais Quentin et Florent sont allés avec Guillaume faire une sortie tranquille car ils étaient fatigués. Le vendredi matin nous avons fait des tests de pompes, d'ados, d'agilité et de souplesse..

Nous sommes ensuite aller courir et nous avons fait un test de course à pied qui se nomme le Luc léger. Nous sommes ensuite allés faire 30km de décontraction. L'après midi une dernière sortie avec un bon clm par équipe de 10,5km. Quentin et moi avons roulé avec les autres coureurs tandis que Florent un peu plus fatigué est monté dans la voiture.

## **25 Février au 1er Mars: Stage minimes / Cadets / Juniors à Buis les Baronnies**

---

*12 Janvier 2019 par Bernard*

Le traditionnel stage d'hiver se déroulera du 25 Février au 1er Mars

- du 25 au 27 midi pour les minimes et Filles
- et du 28 midi pour les cadets, juniors et filles sélectionnées.

La date limite d'inscriptions et le vendredi 8 février

Toutes les modalités vous ont été transmises par Mel

Bernard