

# ACTUS Année 2018 Section Route

## Remise des nouveaux vélos de prêt à nos jeunes

---

12 Décembre 2018 par Bernard



A noter que ces nouveaux vélos sont tous neufs et entièrement financés par le club

Merci à tous ....

..... et bonnes fêtes de fin d'année

## GP de Chato9 - Souvenir Marcel Fargier

---

24 Septembre 2018 par Bernard



## GP de Crest: Albane & Célia décrochent la 1er place du trophée Drôme/Ardèche

---

23 Septembre 2018 par Bernard



Chez les garçons:

- En minimes, Milo 13ème; Aryn 25ème et Quentin 29 ème
- En cadets, Matis est 17 ème

## 56ème GP de Chato 9: résultats et CR demain

---

22 Septembre 2018 par Bernard



---

## 23 Septembre: finale du Trophée Drôme/ Ardèche ... et des podiums pour Albane et Célia

19 Septembre 2018 par Bernard

En minimes, Albane (56 points) devra défendre sa première place devant Adélie FRATINO (46 points) et Léonie GRANGE (34 points)

En cadettes, la bataille va être serrée, car Célia est 3ème avec 54 points derrière Lola Duchéne (58 points) et Camille Valette (58 points).

La voiture du club est disponible.

Départ place St James 12h15 - Accompagnateur: Bernard

4 places disponibles: pour l'instant Albane, Mélo et Aloïs ... reste 1 place.

---

## Course féminines cadettes au Thor: Célia s'impose lors d'un sprint acharné ! Grand Bravo !

13 Septembre 2018 par Bernard



Reste maintenant à confirmer à Bourg les Valences et à Crest sa première place en cadette du challenge Drôme Ardèche.

Même objectif pour Albane pour le premier en minimes.

On compte sur vous les filles !

---

## Entraînement GR1 Minimes/Filles aujourd'hui

12 Septembre 2018 par Bernard



---

## Tour de France à Bidon

22 Juillet 2018 par Bernard



Très bonne journée aujourd'hui sur les routes du Tour de France à l'occasion de l'étape Saint Paul / Mende.

6 cyclistes (Melo, Quentin, Aloïs, José, Jean Christophe et Jean Louis) et 3 accompagnateurs (Bernard et M. et Mme Point) sont allés voir la caravane et les coureurs à Bidon en Ardèche.

Et après le passage ... charcuteries de pays et aioli nous attendaient à l'auberge la Farigoule de Bidon.

## Entraînement: Vacances pour le GR1

12 Juillet 2018 par Bernard

---

C'est les vacances, les entraînements du GR1 sont suspendus jusqu'à la fin Août.

Pour maintenir votre condition, il vous est conseillé de rouler 3 fois 1h30 par semaine.

Nos prochains rendez vous sont:

- Le 21 juillet pour le passage du Tour (penser à vous inscrire avant le 16 à Bernard)
- et le 5 Aout, pour le GP de Pierrelatte.

Bonnes vacances à tous et soyez en forme pour la reprise fin Aout

Bernard

## 21 Juillet: Soyons nombreux à venir voir passer le Tour

09 Juillet 2018 par Bernard

---

Bonjour à tous,

Le Samedi 21 juillet se déroule l'étape "St Paul 3 châteaux - Mende"

A cette occasion le St James organise une sortie pour aller voir passer le tour à **Bidon en Ardèche**.

**Le passage de la caravane est prévu à 11h40. Les premiers coureurs passeront vers 13h40.**

### Organisation:

- Cette sortie est réservée aux licenciés et bénévoles du SJVC M
- Chaque cycliste doit porter la tenue du club et les bénévoles le polo de cette année. Prévoir également une paire de basquette pour le passage du Tour.
- Une voiture du club accompagnera. (Chauffeur Bernard). Vous pouvez y mettre vos affaires
- **Rendez vous 7h30, place St James. Le départ vélo se fera à 7h45 précise.**
- le circuit est, Montélimar, Chato9, Viviers, St Thomé, Gras, Saint Remeze, Bidon (47 km): <https://goo.gl/maps/jKZkuh2H8e12> )
- L'arrivée à Bidon est prévu vers 10h45 - 11 h. On déposera les vélos en sécurité à l'auberge "la Farigoule" ( <http://www.auberge-lafarigoule.com/> ). On y prendra le café.
- **11h40 à 13h40: passage du Tour**
- Repas ensuite à l'Auberge "La Farigoule"

- Retour par Bourg St Andéol et Viviers.
- Arrivée vers 18 h à Montélimar place St James.

Modalités:

- **Inscription obligatoire à Bernard avant le 16 juillet. Personne ne sera pris après cette date.**
- Le tarif est de **10 € / personne pour les licenciés et bénévoles.**
- Si des parents veulent se joindre à nous, c'est 15 € / personne. Inscription idem avant le 16 juillet.
- Il est possible pour certain d'y aller en voiture et de nous rejoindre à Bidon

N'hésitez à vous inscrire et soyons nombreux à représenter le St James pour ce passage du Tour.

## Entraînement GR1

29 Juin 2018 par Bernard

## Entraînement galère sur le très beau circuit de Fontenel et Sceautes

28 Juin 2018 par Bernard



## 23 Juin: Chpt AURA minimes/Cadets/Juniors: résultats et CR

25 Juin 2018 par Bernard



Chpt Auvergne Rhône Alpes Minimes/Cadets/Juniors

- Minimes Filles (19 participants): Albane 6ème
- Minimes Garçons (115 participants): Florent 105 - Quentin abandon sur chute
- Cadets Garçons (170 participants): Matis 43 - Henri abandon sur crevaillon
- Cadettes (19 participantes): Lena et Célia 18 et 19
- Juniors H (86 participants): Louison 70

Attente du compte rendu de [Morgane Jacquemin](#)

Résultats complets sur le site AURA

### Ci dessous le CR de Morgane:

-En minimes ce sont 115 coureurs qui ont pris le départ, après un tirage au sort pour déterminer les grilles de départ Quentin et Florent se retrouvent dans la première moitié du peloton. Quentin, victime d'une chute abandonnera sur problème mécanique alors que Florent termina sa course.

-En minimes filles, elles étaient 20 au départ. Albane a fait une belle course en s'accrochant aux cadettes, elle prend une 6ème place en minime. Alors qu'en cadettes, Léna et Célia n'ont pas démerité et finissent leur course.

-Chez les cadets, ils étaient 170 au départ. Matis n'as pas eu de chance et s'est retrouvé dans les 20 dernières places au départ. Mais il a su remonter pour finir à la 43ème place. Henri malchanceux crève.

-En junior, Louison était le seul représentant du club. Après un départ plus que rapide Louison parvient à accrocher le peloton, il lâchera à quelques tours de la fin.

Merci à Bernard et Jacques pour le transport

## Samedi 23 juin: Chpt Auvergne Rhône Alpes minimes/Cadets/ Juniors à Cordelle (42)

07 Juin 2018 par Bernard



Bonjour les jeunes,

Le 23 juin se déroulent les championnats Auvergne Rhône Alpes minimes (H/F), cadets (H/F) et Juniors H.

Cette épreuve sera qualificative pour les "Frances"

Elle se déroule à Cordelle (42 à côté de Roanne)

Sont inscrits: Albane, Célia, Matis, Quentin, Lena, Florent, Henri et Louison.

Morgane et Jean Luc Julien nous accompagneront pour l'assistance.

Bernard (308) et Jacques (mini bus + remorque) seront les chauffeurs

Cette journée est l'occasion de se regrouper tous, d'affronter les "meilleurs" de notre région et de faire un déplacement qui sort un peu de l'ordinaire.

Organisation:

- Il faut vous inscrire comme toutes les autres courses (tableau site du club) .... Attention c'est un samedi, la date limite d'inscription sur internet est donc le mardi 19 juin

- Afin d'organiser le transport, prévenir Bernard de votre participation avant le 17 juin

- Notre club, pour le transport, met à disposition ces 2 véhicules + 1 remorque: 1 minibus (9 places), 1 voiture 308

- Rendez vous 5h35 place St James et départ à 5h45.
- On doit récupérer Lena et Quentin au passage à Bourg le Valences
- ... retour vers 20h (? sera confirmé pendant le retour)
- Prévoir votre repas du midi et votre goûter

[Voir l'affiche de ce chpt AAR](#)

## Dimanche 3 mai: course minimes / Cadets Sarras St Vallier

---

01 Juin 2018 par Bernard

Course Minimes/ cadets Sarras Saint Vallier Cyclisme Dimanche (3 juin).

La voiture du club est disponible.

Accompagnateur Bernard. Départ place St James à 11h30.

4 places disponibles.

Merci de vous faire connaître.

## Albane et Célia en tête du Trophée Drôme / Ardèche

---

01 Juin 2018 par Bernard



Félicitations à nos filles qui sont actuellement en tête du Trophée Drôme / Ardèche.

Minimes: 1er Albane - 6ème Mélody.

Cadettes: 1er Célia - 4ème Léna.

Il reste 7 courses pour conserver ce titre Prochain rendez vous Dimanche à Sarras.

Classements complets sur:

- <http://cedaleine.wixsite.com/comite07cyclisme/trophe-26-07-route>

- ou [site du club](#)

## 20 mai Montmeyran: Albane et Célia sur le podium

---

21 Mai 2018 par Bernard



### Cadets: le CR de Matis

*l'équipe était composée de Lena , Celia , lucas , Antonin , Henri , Noha et Matis*

*Circuit vallonné de 8kms a faire 7 fois !*

*60 coureurs au départ*

*Le début de course fut lent sans trop d'attaques. A partir de mi course, ça a commencé a se dynamiser et à 2tours de l'arrivée, un groupe de ~12 coureurs sort Matis y est.*

*La victoire se joue au sprint dans ce groupe :*

*-Matis 8 ième*

*-Antonin 31 ième après avoir eu un problème de dérailleur*

*-Noah 37 ième*

*- Henri 44 ième*

*- Lucas abandon sur casse de dérailleur*

*Cadettes:*

*Célia 3ème féminine*

*Léna 4ième féminine*

### Minime: Le CR d'Albane:

*Les minimes ont le départ prévu deux minutes après les cadets, sur le même parcours de huit kilomètres et demi. Quatre tours à parcourir soit une course de trente-cinq kilomètres. Météo très ensoleillée, un peu de vent mais le parcours est relativement abrité. Le départ est donné, je prends plusieurs secondes de retard à cause de mon démarrage très laborieux. Je me retrouve immédiatement dans les toutes*

dernières positions. J'arrive sur la "grosse" montée en tout début de parcours sur un mauvais rapport et perds encore du temps pour l'attaquer. Je me retrouve à rouler seule loin derrière le peloton. A la fin du premier tour les affaires reprennent, j'ai déjà réussi à doubler deux féminines. J'attaque l'avant dernière côte avec une quarantaine de secondes de retard sur Léonie Grange qui m'a battu lors des championnats Drôme-Ardèche à Colombier le Vieux. Je me sens bien et bascule en haut de la côte en apercevant Léonie plus très loin. Je la rattrape à la fin du troisième tour. Je creuse l'écart avec elle sur la dernière boucle et termine la course à la deuxième place féminine. C'est Fanny Baron de Bourg en Bresse qui gagne. Elle a roulé toute la course avec le deuxième peloton garçon. Mais Fanny est de la catégorie cadette. Je me classe donc deuxième féminine et première minime de l'épreuve.

Attente du CR minime et des résultats complets sur le site AAR

## Albane et Léna vice championne Drôme Ardèche à Colombier le Jeune

---

09 Mai 2018 par Bernard



### Le CR de Matis:

Mauvaise journée pour les cadets du Saint James vélo club : (Henri, Antonin, Léna, Matis, étaient présents.

Après 2tours rapides, le peloton se casse rapidement et on se retrouve 15 coureurs devant. j'en fais parti et

Antonin et Henri et Léna bataillent pour revenir.

Dans le dernier tour nous étions plus que 10 et s'a roulé fort, mais je tiens. Je pouvais à ce moment espérer une place sur le podium.

Dans la dernière descente, je m'aperçois que j'avais percé au niveau de la roue arrière. Il restait encore 8kms !

Je suis contraint à l'abandon !

Attente des autres CR

Voir résultats complets sur le site AAR

## Victoire d'Henri à Bollène ! Bravo !

---

07 Mai 2018 par Bernard



### Le CR d'Henri:

Aujourd'hui, course de Bollene à Croisière.

Un critérium de 1,7 km à effectuer 35 fois. 3 coureurs de Montélimar étaient présents Matis, Luas et moi-même.

Des les premiers tours les attaques s'enchaînent. Dans le dur durant une bonne partie de la course, c'est à 9 tours de l'arrivée que je décide de m'échapper.

Dernière Lucas, Matis et Hugo faisaient le frein pour me permettre d'aller au bout.

À l'arrivée je m'impose avec 2min05 d'avance. Merci à l'équipe pour ce beau travail.

En prime, je suis leader du tour des Portes de Provence. Il y a plus qu'à défendre ce beau maillot.

Merci à Karine Junique pour ces belles photos

## Succès pour ce 70ème GP de Cruas organisé par le St James !

---

02 Mai 2018 par Bernard



### > Le CR des seniors de Valentin:

Comme tous les ans, nous avons organisé le GP de [Cruas](#), cette année ouverte aux 3/j/Pco

C'est presque une centaine de coureurs qui s'élanceront, sous la pluie, pour la course reine de la journée.

Un gros équipe du Saint James prend le départ avec pas moins de 16 unités.

Et dès le baissé du drapeau, ce sont des attaques de toute part, toute l'équipe tente sa chance mais les bons de sortie sont limités. Après 40km avalés en moins d'une heure, 4 coureurs fausse compagnie au peloton mais aucun Montilien n'est dans le coup, c'est alors que toute l'équipe s'organise pour rentrer sur ce petit groupe, et c'est suite à un gros boulot de [Nicolas](#) que les échappés sont repris, dans les derniers kilomètres, c'est le SJVC qui contrôle pour préparer un sprint massif pour [Sébastien](#).

Une fois de plus aujourd'hui, c'est une arrivée au sprint, et c'est le jeune Nathan Reina qui l'emporte, Seb mal placé au dernier virage, arrive tout de même à remonter à la 4ième place, la victoire n'est pas loin, encore quelques réglages et ça payera !

Après une superbe course du SJVC où tout le monde s'est sacrifié pour l'équipe, le reste des Montiliens termine dans le peloton.

### > Le CR des minimes d'Albane:

Le Saint-James Vélo Club organise tous les ans, le 1<sup>er</sup> mai, son grand Prix au cours duquel plusieurs courses se succèdent, l'une réservée aux minimes (-de 15 ans), une autre aux cadets et une autre enfin pour les junior et seniors. Albane Armatol et Mélody Jourdain, toutes deux en classe de 4<sup>ème</sup> au collège Monod, et membres du Saint-James Vélo Club y participaient

“Mélody et moi participons à la première course, celle des minimes. Nous avons 9 tours du circuit de 3,3 km à parcourir soit près de 30 km. Il est 12 h, le ciel est bien gris et il pleut quand nous nous alignons sur la ligne de départ. Au premier rang nous sommes cinq filles et derrière nous 33 garçons.”

“Nous partons avec 30 secondes d’avance sur eux mais très vite nous ne formons plus qu’un seul peloton. Dès le début de la course, le peloton se fractionne en plusieurs petits groupes. Progressivement, en tête de course, un groupe de 16 coureurs se détache. C’est ce peloton qui finira la course en tête, et je suis du nombre. Dans l’un des petits groupes qui suit il y a Mélody.”

“Nous pensions toutes les deux que cette course allait être dure, mais franchement malgré la pluie et le froid la course s’est bien passé et nous sommes très heureuses de nous être retrouvées toutes les deux sur le podium, Mélody, sur la 3<sup>ème</sup> marche et moi, sur la 1<sup>ère</sup>, portant les couleurs de notre club.”

### Le CR cadets de Valentin Longeville:

Chez les Cadets, nous avons accueilli pas moins d'une cinquantaine de coureurs dont 6 du SJVC.

La course rapide dès le départ, réduit rapidement le peloton à un grosse vingtaine d'unités. Quelques tours plus tard, un groupe de 3 s'échappe.

Dans l'arrivé au sprint pour la 4eme place, [Henri](#) se place 11eme et [Matis](#) termine 10eme

Le reste de l'équipe continue son apprentissage et fini un peu plus loin.

Chez les filles, Celia est la meilleure représentante du SJVC qui termine 4eme et 2eme cadette

Voir résultats complets dans la page Cruas du site et celui de AAR FFC

## Compte rendu course Marcoule FSGT Sebastien Guigoures

---

30 Avril 2018 par Jean-Louis



Aujourd'hui 29 4 2018 Sébastien, Patrice, Cyril, Julien et Michael étaient engagés en FSGT a Marcoule. Sous une pluie battante du début a la fin, ils s'élancent pour 82 km vallonnés.

En 1 ere caté, dès le premier tour, c'est un Seb déchainé qui part seul en échappée. il est rejoint 3 tours plus tard par un groupe de 3 et le peloton ne les reverra plus. Entre temps, Julien s'extirpe seul du peloton. Dans la dernière bosse seul Seb bascule A quelques mètres de Frantz ( De chez nos amis du team ATC), qui s'envole vers la victoire, Seb fini 2 eme. Julien termine a la 4eme place, tandis que Pat règle le peloton.

En 3eme caté, Michael, après une chute sans gravité, réintègre le paquet dans lequel il finira.

De bonne augure pour Cruas ou le SJVC organise son traditionnel GP du 1 er Mai ouvert cette année au 3/j/PCO, a partir de 15 h, ainsi qu'aux minimes et cadets pour les départs respectifs a 12h et 13h15.

## Entraînement minimes / Filles aujourd'hui

---

25 Avril 2018 par Bernard



## Course de Romans Compte rendu Valentin

---

18 Avril 2018 par Jean-Louis



"Nos 2ème caté, Quentin et Stéphane participaient ce weekend au difficile GP de Romans.

Accompagné d'un beau plateau d'une centaine de coureurs, ils s'élancent de Romans pour rejoindre le circuit de 8,5km à faire 9 fois avec une bosse d'un kilomètre avec de gros pourcentages.

Dès la première bosse le paquet est coupé en deux et c'est seulement 50 coureurs qui restent au sommet dont Quentin, Stéphane lui ne parviendra pas à rentrer sur le peloton de tête.

Au fil des tours le peloton diminue et 9 hommes se retrouvent en tête,

Dans le dernier tour au sommet de la bosse c'est un petit groupe de 11 coureurs qui se forme mais Quentin ne parvient pas à les rejoindre et il arrive donc pour la 20ème place dans un petit groupe d'une dizaine de coureurs. La course est remportée par Florian Flattier du SCO Dijon (vice Champion de France Junoir), Quentin prenait la 24ème, et Stéphane ne lâchait rien et finit 66ème." Valentin

## GP ALLAN 15 4 2018

---

15 Avril 2018 par Jean-Louis



1er Minime Faissolé Durand Lucas ( Cycl Seyssinet Seyssin) 1er SJVC Bouhadjar Aryn a la 7ème place

1er Cadet Claude Samuel (UC aubenassienne) 1er SJVC Maillard Matis a la 11ème place

1er Pass D1 D2 Malgrain Nicolas (UFOLEP) 1er SJVC Rochedy Philippe a la 4ème place

1ere Feminine SJVC en Minimle Armatol Albane a la 12ème place.

Voir tous les résultats sur le site FFC Rhône Alpes

## 14 Avril: Aryn 6ème à Pierrelatte

---

15 Avril 2018 par Bernard



Le CR d'Aryn:

Le samedi 14 avril, course à Pierrelatte.

Sprint de 2 essais de 60 mètres à 14h30. Je termine à la 6eme place. Ensuite la course était à 15h20.

Ça commence par un départ assez fort. Gabriel Robette attaque dès les 50 premiers mètres et fait les 6 tours seul. Moi je tiens un groupe pendant 4 tours ensuite je lâche. je termine ma course seul à la 6eme place.

Ça s'est bien passé !

## COURSE LARNAGE 8 4 2018 S Guigourès

---

10 Avril 2018 par Jean-Louis



Résumé de la course de: Larnage en FSGT: plusieurs sociétaires du Saint-Jean vélo club s'était donné rendez-vous à cette course ( romuald, Julien , Patrice, Fabien, Cyril, Sébastien, Mickael et Jérôme) 65 km était à parcourir, de nombreuses attaques, le maillot était représenté dans toutes les échappées, Jusqu'à la dernière qui ira au bout avec Julien et Fabien finissant 4ème et 6 eme au scratch, sébastien réglera le peloton . Réel course d'équipe, vivement Allan le week-end prochain

## 1er avril: Victoire de Morgane à St Rambert

---

01 Avril 2018 par Bernard



- **minimes:** le CR de Michael

36 partants 2 représentant du St James Catillon Batiste Et [Quentin Boucard](#) les 2 premier tours ce sont passés plutôt bien pour nos 2 coureurs mais tout c'est compliqué dans les 2 derniers tours lorsque la course c'est emballée. Quentin finira 29 et Batiste 35.

- **Cadets:** le CR de Michael

Belle prestation de nos 4 coureurs Mathis [Lucas Eynard](#) Anthonin qui finissent dans le peloton qui arrive au sprint et notre féminine [Celia Sist](#) qui n'a pas démerité elle sait battue jusqu'au bout mais néanmoins au pied du podium. Attente des résultats sur site du comité Rhône Alpes

- **Seniors :** le CR de Fabien

Victoire de Morgane à St Rambert BRAVO

## Dimanche 25 Mars - GP La Roche de Glun Minimes/Cadets: Résultats et CR

---

25 Mars 2018 par Bernard



- **Minimes:** Aryn 38 et Quentin 41 ... loin derrière les premiers pour ce début de saison.... entraînement ... entraînement.

- **Cadets (88):** Matis 33. Termine dans le paquet de tête derrière l'échappé .... mais toujours à l'arrière. Il va falloir courir aux avant postes ... et penser à attaquer.

- Henri 48: Pas de chance pour Henri qui chute dans le premier tour ... il termine courageusement la course. A l'arrivée, son père l'a conduit aux urgences à Privas: poignée foulée et 10 jours avec atelle. Bon rétablissement Henri.

- Lucas E 64: a été pris également dans la chute mais sans gravité. Par contre, il a perdu beaucoup de temps et n'a pas pu lutter avec la tête de course

- Antonin 82: a été pris également dans une autre chute ... abandon et dérailleur, pate et chaine cassés

- **Cadettes (6)**: Lena 3 - Morgane 4 - Célia 6.

A savoir que Morgane et Célia ont arrêté après avoir été doublé par la voiture de tête comme il avait été dit avant le départ. Mais en cours de course, les organisateurs ont demandé au micro de continuer et Morgane et Célia ne l'ont pas entendu. Elles ne sont donc pas à leur place.

[Voir résultats complets sur les sites de l'UCTT](#) et [Auvergne Rhône Alpes](#)

## Entraînement RPM aujourd'hui

---

21 Mars 2018 par Bernard



## CORIMA 2018

---

20 Mars 2018 par Jean-Louis



Résultat 1er coureur du club sur le 78km : Bouvier Alois a la 13ème place

Résultat 1er coureur du club sur le 110 km : Sauvadon Quentin a la 14ème place

Résultat 1er coureur du club sur le 155 km : Raynaud Nicolas a la 57ème place

Tout les résultats sur le lien suivant

Résultats du 78 km: [https://www.ats-sport.com/resultats\\_epreuve.php...](https://www.ats-sport.com/resultats_epreuve.php...)

Résultats du 110 km: [https://www.ats-sport.com/resultats\\_epreuve.php...](https://www.ats-sport.com/resultats_epreuve.php...)

Résultats du 157 km: [https://www.ats-sport.com/resultats\\_epreuve.php...](https://www.ats-sport.com/resultats_epreuve.php...)

## GP d'Aubenas: début timide chez les jeunes et très belle 2ème place de Julien Chausse en Pass'

---

18 Mars 2018 par Bernard



**Minimes (25)**: 15 Aryn; 16 Milo; 17 Albane (1er fille); 18 Quentin; 20 Noah; 21 Baptiste; 22 Florent

**Cadets (82)**: 22 Matis; 65 Lucas E; 72 Antonin; 75 Noah R; 3ème fille Célia

**Pass' (50)**: 2ème Julien Sausse; 12 Mickael Catillon; 13 Patrice Robert; 32 Cyril Berthon

[Voir résultats complets sur le site Rhône Alpes](#)

### - **Cadets: le CR de Matis**

Course Aubenas

6 du Saint James au départ

Célia , Lucas , Henri , Noah , Antonin et moi .

Parcours 55kms valonnée :

85 au départ .

Sa part fort dès le début , des cassures se forment .

A mi parcours on se retrouve une quarantaine dans le peloton.

Sa roule à un rythme constant jusqu'au sprint ou je finis 22ième

Célia 3ème féminine

Henri dans les 50

Lucas dans les 60

Antonin à moins de une minute de Lucas.

Noah ?

Du gros niveau sur cette course ou on aura fait du 36 de moyenne.

On se sera quand même tous fait plaisir sur ce beau parcours

### **Dimanche 18 Mars - GP d'Aubenas - Minimes / Cadets / Filles**

---

*14 Mars 2018 par Bernard*

o Inscrits Cadets : Antonin / Henri / Matis / Noah R / Lucas E / Célia

o Inscrits Minimes : Florent / Albane / Quentin / Aryn / Noah C / Baptiste / Milo

Distance Montélimar / Aubenas : 43 km - Temps : 50 mn - Départ place St James : 12 h

Accompagnateur : Bernard - Voiture : Fiat

4 places dans la voiture : les 1er demandeurs (minimes / cadets / Filles) seront les premiers servis

Pour l'instant : Albane, Aryn et Noah C ... reste 1 place

Pour beaucoup, c'est une première ....attention de ne rien oublier (licence, épingles pour dossard etc ..). Faire une liste et cocher ce que vous emportez

## Réunion minimes/cadets, Jeunes / Parents / encadrements

---

09 Mars 2018 par Bernard



A l'ordre du jour: inscriptions sur les courses, début du calendrier des courses, besoin de bénévoles, départ de St Martin qui est maintenu, facebook du club, questions diverses

La saison est maintenant lancée .... les prochains rendez vous sont Aubenas et la Corima Drôme Provençale.

Les modalités pour Aubenas seront communiquées prochainement.

## Matis qualifié pour les inter-régions

---

07 Mars 2018 par Bernard



## Calendrier du Trophée Drôme Ardèche Minimes / Cadets 2018

---

06 Mars 2018 par Bernard

Voir ci dessous le calendrier Minimes/Cadets du Trophée Drôme-Ardèche 2018

Dimanche 4 mars : GP St James Montélimar (cadet uniquement)

Dimanche 18 mars 2018 : Aubenas

Dimanche 25 mars 2018 : Roche de Glun(cadet uniquement)

Dimanche 1er Avril 2018 : St-Rambert d'Albon

Dimanche 15 avril 2018 : Allan

Mardi 1er mai 2018 : Cruas

Dimanche 20 mai 2018 : Montmeyran

Dimanche 27 mai 2018 : Bathernay

Dimanche 3 juin 2018 : Sarras

Dimanche 17 juin 2018 : Bourg lès Valence

Dimanche 5 aout 2018 : Pierrelatte

Dimanche 2 septembre 2018 : Pierrelatte

Dimanche 9 septembre 2018 : Ardoix

Dimanche 16 septembre 2018 : St-Marcel les Valence

Dimanche 23 septembre 2018 : Crest

Championnat Drôme/Ardèche

Mardi 8 mai 2018 : Colombier le Jeune

## 82ème GP St James: Résultats

---

05 Mars 2018 par Bernard



Dans:

- le [site FFC Auvergne Rhone Alpes](#)

- et sur notre [site dans la partie "GP St James"](#)

## GP de Valréas: carton plein pour le "St James"

---

26 Février 2018 par Bernard



## Stage Buis les Baronniees minimes/Cadets/ Juniors ... une réussite

---

25 Février 2018 par Bernard



Groupe Cadets/ Juniors - Le CR de Serge :

- **Mercredi après-midi** : course en commun pour déterminer les groupes

Mathis 5 ; Lucas C 17 ; Lucas E 35 ; Henri et Noha pas dans les temps (35 classés sur 55)

Serge 33 ... mais ne compte pas.

Mathis se retrouve dans le GR1, Lucas C dans le groupe 2, Lucas E GR 3 et Henri et Noha GR4

- **Jeudi matin**, chrono équipes par groupe
- **Jeudi après-midi**, sortie longue groupe 1 et 2 (80 kms) et GR 3 et 4 (60 kms)

A noter que Henri passe dans le GR3 mais il sera en grosse difficulté dans les bosses mais à l'aise sur le plat. Il repassera dans le GR4 le vendredi matin

- **Vendredi Matin**, course par GR
  - les GR1 et 2 sont des vrais coursiers .... ils restent groupés
  - par contre les GR 3 et 4 sont plus novices et ça explose. Lucas E est en recul sur l'exercice
- **Vendredi après-midi**, sortie « recup »

#### **Bilan du stage :**

Noha novice découvre, Henri manque de roulage, Lucas E pas constant mais en progression, Matis confirme un excellent niveau et doit travailler la vélocité, Lucas C a progressé en bosse et doit continuer à travailler cet exercice.

Une superbe ambiance pour nos stagiaires du SJVC dans un très bon esprit d'équipe. Un stage hyper convivial j'ai personnellement passé un super moment avec eux

Vivement 2019

Serge

#### **Minimes/Filles: Le CR de Morgane:**

Le lundi matin nous sommes partis à Buis-les-Baronnies, conduits par Bernard, Jean-Louis et Jean-Jacques.

Arrivés en milieu de matinée nous avons rejoint les autres minimes/filles ainsi que Thibault (organisateur du stage) pour un réglage des vélos.

L'après-midi nous avons fait une sortie de 44kms pour certains et de 64kms pour d'autres afin de déterminer les groupes.

Célia, Léna et moi étions dans le groupe 2, Mélody, Quentin, Baptiste, Noah et Florian étaient dans le groupe 3.

Le lundi soir Thibault nous a montré quelques étirements à effectuer chez nous après les entraînements.

Mardi matin nous avons fait une sortie de 45kms et l'après-midi une sortie de 50kms pour le groupe 2 et 30kms pour le groupe 3.

Le soir nous avons eu des conseils pour l'alimentation/l'hygiène de vie.

Mercredi matin dernière sortie de 30kms où nous avons fait des tournois de sprints par groupe de 4.

Après avoir vu les cadets/juniors partir à leur tour pour ce stage nous sommes rentrés à Montélimar en milieu d'après-midi.

Au total 190kms avec des cols à chaque sortie !

Merci pour ce stage.

## Gr 1 minimes / Filles: entraînement annulé

---

*13 Février 2018 par Bernard*

Pour celles et ceux qui font le stage à Buis les Baronnies, rendez vous 8 h place St James, lundi prochain (lundi 19).

Bien relire les modalités, en particulier pour le matériel à emporter.

Pour les autres, il n'y aura pas d'entraînement le mercredi 21 Février

## Stage Buis les Baronnies, inscriptions closes

---

*03 Février 2018 par Bernard*

- Minimes / Filles (9): Milo Codato ; Noah Carasco ; Florent Amardeil ; Baptiste Catillon (manque fiche sanitaire) ; Lena Baheux (manque fiche sanitaire + 35 €) ; Quentin Boucard ; Mélody Jourdain (manque fiche sanitaire + 35 €) ; Morgane Jacquemin ; Célia Sist;

Encadrement voiture 1er journée par Bernard

- Cadets / Junior (5) : Matis Maillard ; Lucas Eynard ; Henri Julien ; Noah Ranchain (manque fiche sanitaire + 35 €). Lucas Clément

Encadrement Serge les 2.5 jours du stage Cadets

Pour les retardataires concernant la fiche sanitaire et les 35 €, merci de me les transmettre pour mercredi prochain (maxi) à l'entraînement.

Dur à gérer ces retards !

Nota: dommage de ne voir qu'un seul junior

## Stage Février minimes / Cadets/ Juniors Buis les Baronnies

---

*12 Janvier 2018 par Bernard*

[Modalités](#)

[Fiche sanitaire d'autorisation de soins](#)

## 1er départ des entraînements de St Martin

---

11 Janvier 2018 par Bernard

