

Année 2016 Section Route

30 avril - Bollène

30 Avril 2016 par Michael

Un circuit de 1km700 à faire 50 fois avec 80 coureurs. Départ à 16h30, sans la pluie, mais route trempé ,départ rapide tous le monde arrive à se placer plus ou moins, après plusieurs tentatives de toutes l'équipe de s'échapper,c'est sylvain qui arriveras à sortir avec un petit groupe. Derrière l'équipe essaye de le protéger mais une dizaine de tours après ils se feront reprendre par le peloton et cette fois si c'est Sebastien qui créer une échapper d'une dizaine de coureurs, suivit par cyrille qui le rejoindra. Derrière Sylvain et Quentin essayes de les protéger. Alors qu'à 6 tours de l'arrivée un groupe de 6 coureurs avec Quentin part et rejoint l'échappée. Le peloton n'est jamais au delà des 20 secondes,c'est donc un groupe d'une quinzaine de coureurs qui se présente sur la ligne d'arriver et Sebastien fait 6 ème, premier des 3 ème catégories, Quentin fait 8 ème, Cyrille 9 ème, et Sylvain arrêta à quelque tours de la fin et Gwendoline fait première féminine.

24 avril - Pelussin

27 Avril 2016 par Michael

Circuit de 15 km à faire 7 fois, beau circuit avec une belle organisation, des signaleurs à tout les carrefours. Départ très rapide, les gros club bien représenté se place à l'avant et du coup le placement est difficile, Loris, Quentin et Rémy en feront vite les frais, alors que J'arriverai à resté dans le pelotons jusqu'à 2 tours de l'arrivée pour ensuite finir à quelques minute en contre attaque derrière ce qui restait du peloton (une cinquantaine de coureurs) Bonne préparation pour Cruas, avec cette course qui nous auras permis de faire du rythme. Merci à Cyril d'être resté après sa course dans le froid pour son soutient moral et technique si besoin.

Seb.

24 avril - Pelussin : Louison à 2 doigts du podium

26 Avril 2016 par Bernard



- **Minimes** (50 partants) : Henri 18 - Matis 23 - Lucas 29 - Morgane 3ème féminine
- **Cadets** (70 partants) : Louison 20 - Alois 38 - Julien 57
- **Pass'** : Cyril abandon
- **2 /3 /J/ PCO** (180 partants): Sébastien 80 - Remy 103

[Voir résultats complets sur le site RA](#)

Le CR de Louison:

Aujourd'hui avait lieu le grand prix de Pelussin en Loire . Un parcours très vallonné long de 15 km à faire 3 fois pour les cadets . Julien, Alois et moi même représentant le club en cadet .

Le départ est donné, le premier tour se déroule doucement sans trop d'attaques donc c'est un peloton groupé qui entame la dernière bosse d'environ 1 km . La sélection par l'arrière se fait et Alois et Julien lâchent. C'est un groupe d'une quinzaine de coureurs qui entame le deuxième tour .

Je tente alors de sortir en haut d'un faux plat montant mais personne ne prend ma roue. Après 1 km tout seul face au vent je me relève pour attendre le paquet . Pendant 5 km le groupe subit de nombreuses attaques . A la faveur d'un moment d'observation parmi les meilleurs je sors avec un coureur de Voiron . Quand on passe sur la ligne d'arrivée on compte 30 secondes d'avance sur le peloton . Le dernier tour se fait à un rythme effréné (40 km/h) malgré le vent fort . On se relaye alors , mais, étant plus fort que moi , mon compagnon d'échappée me lâche dans un faux plat . Je m'accroche malgré tout espérant finir 2 ème mais en bas de la bosse final je ne compte que 100 mètres d'avance devant un peloton lancé à vive allure . Et je me fais reprendre à 500 petits mètres de la ligne Donc à l'arrivée ceci donne une place moyenne (dans les 20) . Très déçu du résultats mais félicitation à Leo qui a réussi à résister au peloton.

Alois fini environ 40 et Julien un peu plus loin .

Maintenant direction Cruas le 1 er Mai .

Le CR de Sébastien:

Résumé course de pelussin 2/3/j.. 200 participants.

Circuit de 15 km à faire 7 fois, beau circuit avec une belle organisation, des signaleurs à tout les carrefours.

Départ très rapide, les gros club bien représenté se place à l'avant et du coup le placement est difficile, Loris,

Quentin et Remy en feront vite les frais, alors que J'arriverai à resté dans le pelotons jusqu'à 2 tours de l'arrivée pour ensuite finir à quelques minute en contre attaque derrière ce qui restait du peloton (une cinquantaine de coureurs)

Bonne préparation pour cruas, avec cette course qui nous auras permis de faire du rythme.

Merci à cyril d'être resté après sa course dans le froid pour son soutient moral et technique si besoin.

Tous maintenant Dimanche à Cruas avec l'équipe St James au complet !

Henri et Lucas championnat Drome Ardèche

17 Avril 2016 par Jean-Louis



Samedi direction PIERRELATTE pour le championnat drôme ardèche d'école de cyclisme. 2 sprints chacun ,ils prennent le meilleur temps des deux. Cela me classe 10 ème sur 26 coureurs, Lucas se classe 17 èmes . On se place par rapport au résultat du sprint. Viens en suite la course, d'entrée un coureur de st ranbert part tout seul, et un groupe de 15 coureurs se forme LUCAS et HENRI du s j v c son dedans ,l'arrivée au sprint je finis 4 èmes de la course et au général 7 èmes sur 26 coureurs.Lucas lui fini 15 èmes du général . (l'école de cyclisme au jeu ,agilité ,sprint, ses la ou on perd le plus de points et de place)HENRI .

compte rendu Henri Bourg les Valence

12 Avril 2016 par Jean-Louis



Dimanche je suis aller a Bourg les Valence tout commence par les sprints. Au premier sprint sur 6 coureurs je fais 1er. Au 2ème sprint toujours 6 coureurs je fais 2èmes. Au 3ème sprint toujours 6 coureurs je fais 1er. La course de 9 tours a faire 2 coureurs du club de St Vallier partent , je l'ai exiter, du coup un groupe de 15 coureurs se forme je suis dedans. Le dernier virage je sort en tete, reste 500m. Le sprint final est lancé de loin, je fais 3 ème a la course, total sprint plus course 2ème au général. Je suis très content. Mon premier podium. Mon travail paye . Henri

10 Avril - ST MAURICE L'EXIL 6EME CRITERIUM DU VCR [38] - Minimes / Cadets

08 Avril 2016 par Bernard

Organisation: VELO CLUB RHODANIEN - Lieu : ZI des Craies

- Minimes: CIRCUIT: 1,3km x 23 tours DISTANCE: 30km DOSSARDS: 13H00 à 13H45 - DEPART: 14:00 - limité à 70 coureurs

Inscrits : Matis ; Lucas E

- Cadets: CIRCUIT: 1,3km x 45 tours DISTANCE: 58km DOSSARDS: 14H30 à 15H15 - DEPART: 15:30 - limité à 70 coureurs

Inscrits : Lucas C

Modalités transport :

-Distance Montélimar / St Maurice l'Exil : 110 km - Temps : 1 h 20 mn

Départ place St James : 11 h 30

Accompagnateur : Bernard - Voiture : Fiat

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

Inscrits : Matis ; Lucas C

Pour info, il y a également une course Pass' le matin

Pass'Cyclisme CIRCUIT: 1,3km x 47 tours DISTANCE: 61km DOSSARDS: ZI des Craies de 08H30 à 09H15 DEPART: 09:30 - limité à 70 coureurs (Inscrits : Serge)

Bonne course également aux filles Morgane et Gwendo aux inter régions filles à Laudun, à Louison aux inter région garçons à Laudun et à Henri et Quentin à l'école de cyclisme de Bourg les Valence. Tenez nous aux courant

Entrainement jeune 6 04 2016

06 Avril 2016 par Jean-Louis



Aujourd'hui Serge va nous faire rouler coté Ardèche avec de la bosse et pas n'importe la quelle direction Meysse par la via Rhona d'entrée ca roule fort 35km/h avec un mistral épouvantable certains anciens ont meme du mal a suivre a Meysse on prend la route de Privas et bien sur a gauche et oui le col de Fonfenelle ca va montée fort pendant plus de 10 km surtout pour ceux qui ne conaissent pas Jules passe le sommet en tete suivie de Matis a plus de 2 minutes en 3éme position Henri et Lucas regroupement de tout le monde et pause photo au panneau du col, et descente par Seautre jusqu'a la route d'Aubenas ou l'on retrouve le groupe des juniors et cadet et derniere petite bosse avant de rentrer par la descente des Combes en peloton digne du tour de france tellement ca roule fort arrivée place St james 62km et 980m positif a 24km/h de moyenne. Pas de problème les jeunes fond bien des progrès.

2 Avril: Belle course d'Henri à Andancette

02 Avril 2016 par Bernard



Aujourd'hui direction à Andancette, pour l'école de cyclisme.

En minimes, pour commencer sprint 12 éme place sur 33 coureurs. Suivi de l'agilité 13 émes sur 33.

Et pour finir la course départ très rapide, suivi de plusieurs attaques. Je reste dans le groupe de tête d'une vingtaine de coureurs. Je me sens de mieux en mieux, Reste 7 tours à faire à une allure rapide et ensuite arrive le dernier tour. Je sors treizième dans le dernier virage. Reste le sprint à faire d'une longueur de 400 m, dont j'en sors sur la ligne d'arrivée 9 émes au général.

Content de moi.

[Voir classement final](#)

entrainement jeune

30 Mars 2016 par Jean-Louis



Aujourd'hui belle entrainement pour nos jeunes minime avec simulation de course sur un parcours a Allan avec une petite boucle de 2km a faire 8 fois ca a été dur pour moi vu la sortie de hier mais j'ai tenue le coup et je fini dans le groupe au milieu, ensuite on fait la cote d'Allan vers Aiguebelle et demi tour au sommet ou l'on retrouve le groupe cadet junior et retour a la fontaine du village pour la photo. 64km et 512m positif a 27km/h de moyenne

Ales - GP Cora minimes / Cadets: Nos jeunes montent en puissance

27 Mars 2016 par Bernard



Cadets : le CR de Clément

Au départ 27 coureurs dont 3 du saint James

Lucas , morgane et moi même

Circuit de 1,5 km (32 tours soit environ 50 km)

Début de course rapide, un coureur arrive à sortir seul.

Derrière personne ne roule. On ne tente que des attaques mais personne arrive à sortir.

En compagnie de Lucas, nous sautons sur tout ce qui sort.

Dans les 6 derniers tours, un coureur de M santé réussi à sortir.

Je sors à mon tour à 4 tours de la fin et Lucas fait le frein derrière

Je finis donc 3 seul.

Un grand merci à Lucas pour cette magnifique course d'équipe

Hâte de refaire la même chose pour lui la prochaine fois

Minimes :

> **Le CR d'Henri:**

Aujourd'hui, direction ALES avec Lucas et Célia pour les minimes. Avec un peu de pluie , le départ est lancé dès les premiers tours. je pars avec 2 autres coureurs pendant 1 tour ou 2, puis je me relève pour regarder derrière ,et du coup je n'ai pas pu reprendre leurs roues.

Deux autres coureurs reviennent sur moi, puis le gros du peloton. Les deux premier finissent avec la minute d'avance .A tour de rôle chaque coureur tente de sortir en vain . Dans le dernier tour je sors devant dans les deux derniers virages ,et la ligne d'arrivée approche très vite , Le sprint est lancé. je fais je 4 ème de la course.

Célia fait 2 ème féminine et je ne connais pas encore le classement de Lucas.

> **Le CR de Lucas:**

Pour le classement, je sais pas ... je pense être dans les 10.

Dès le départ, il y a eu deux échappées. Avec Henri, on a pris des relais pour essayer de rentrer sur eux, mais on y est pas arrivé. J'ai fait des attaques pour sortir.

J'ai laissé mes forces au dernier tour car j'ai cru que c'était l'arrivée. Il y avait pas de cloche et ils criaient du coup ... je me suis planté.

Mais j'ai adoré cette course, j'étais pas stressé et je me suis fait plaisir ... dommage qui restait encore un tour et que j'avais mal compris je préfère quand il y a la cloche au moins je sais que c'est le dernier tour !

Aubenas: Résultats

21 Mars 2016 par Bernard



- Minimes (25 partants): Henri 9 - Matis 10 - Lucas 14 - 19 Enzo

- Cadets (83 partants): Louison 22 - Clément 47 - Hugo 57 - Alois 65 - Lucas 68

- Pass (78 partants): Florent 14 - Remy 18 - Romuald 38 - Cyril 40 - Jerome 52 - Raphael 60 - Joel 62 - Fabrice 63 - Serge 67

[Voir résultats complets sur le site RA](#)

CORIMA compte rendu

20 Mars 2016 par Jean-Louis



La saison cyclosporitive 2016 est bel et bien lancée avec la Corima Drome Provencale qui a confirmé le succès des éditions passées dans des conditions agréables. Avec 2113 participants, on pourra dire désormais que Montélimar et le SJVC, c'est le nougat et la Corima. Le succès appelle le succès et la saison cyclo commence de la meilleur manière, surtout quand la météo se met au diapason car oui pour ceux et celles qui avaient pris l'habitude d'être douchés et refroidis la 7ème édition a démenti la météo, mais on a évité la neige comme c'était encore le cas 4 jours avant.

9H30 précises, les fauves sont lâchés ! Ca par fort, la sortie de Montelimar est nerveuse et on sent que tout le monde a envie d'en découdre, une conséquence positive du réchauffement tant annoncé. L'édition 2016 remporte un grand succès et elle le mérite grace au 300 bénévoles tous motivés a 100%

Plus d'info et les classement sur :

www.velo101.com/cyclospor/article/la-corima-change-de-look!--14231

20 Mars - GP d'Aubenas - Minimes / Cadets - 1er manche du Trophée Drôme Ardèche

15 Mars 2016 par Bernard

- **Cadets** DISTANCE: 69km DOSSARDS: de 13H00 à 14H15 Place du Champ de Mars DEPART: 14:30 - Place du Champ de Mars

- **Inscrits** : Aloïs, Lucas, Louison, Clément

- **Minimes** CIRCUIT: 2,5km x 7 tours DISTANCE: 17,5km DOSSARDS: de 13H00 à 14H20 Place du Champ de Mars DEPART: 14:40 - Place du Champ de Mars

- **Inscrits** : Lucas, Henri, Matis, Enzo ... dommage aucune fille inscrite !

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

Accompagnateur : Bernard - Voiture : Fiat

3 places dans la voiture : les 1^{er} demandeurs (minimes / cadets) seront les premiers servis.

Inscrits: Guillaume - Matis - Enzo ... donc plus de place

- A noter également 11 inscrits en Pass'

13 Mars St Vallier Ecoles de cyclisme, minimes et Cadets: Résultats et CR

14 Mars 2016 par Bernard



- **Minimes** : Le CR de RiRi

Henri : Aujourd'hui 1^{er} course de l'année à St Vallier ; Je suis le seul minimes du St James.

Le contre la montre, papa m'a dit que la course se gagne sur le retour et non sur la ligne droite d'arrivée. Avec ce vent de face, il fallait être le plus vélocé possible. Ce que j'ai fait et ça a bien fonctionné car je fais 9^{ème} au CLM.

Enfin la course est lancée. Papa m'a dit qu'il faut que je reste devant avec le 1^{er} paquet. Un groupe de 20 se forme. Je reste au chaud dedans sans faire trop d'effort et petit à petit le groupe diminue et je fais 13^{ème} et 12^{ème} au général.

Content de moi

RiRi

- **Cadets** : Le CR de Clément

Aujourd'hui course à St vallier

Étaient présents au départ 45 coureurs :Morgane , Louison , Hugo , Lucas , Aloïs , clément

Départ lancé après un tour de reconnaissance .Course très rapide avec de nombreuses attaques . 1 seul a pu se détacher du peloton

Les attaques ont continué tout au long de la course .Ce fut donc une arrive groupée

Résultat final: Clement 4 - Louison 10 - Lucas 17 - Aloïs 23 - hugo 27.

Morgane 2e féminine

- **Benjamins** : Quentin 25^{ème} sur 40

[Résultats complets sur le site RA](#)

COMPTE RENDU STAGE DRÔME 2016 à Buis les Baronnies

- Stage Cadets/Juniors : 34 jeunes

UC Montmeyran/Valence : 1 cadette + 1 cadet + 4 juniors

SJVC Montélimar : 5 cadets + 3 juniors

VSRP : 5 cadets + 5 juniors

UC Tain Tournon : 6 cadets

VC Rambertois : 1 junior fille + 1 cadet + 2 juniors

Encadrement : Olivier Bruyat (VCR), Camille Chancrin (UCMV), Aymerick Bourdon (UCTT), Thibaut Humbert (VSRP).

Programme : entraînements intensifs les matins (montée col d'Ey, CLM individuel 10km, course par handicap 14km), entraînements endurance vallonnés les après-midi divisés en 3 groupes de niveaux.

Bilan : Niveau satisfaisant et plutôt homogène des cadets et juniors. Léa Curinier (cadette UCMV) et Aloïs Charrin (cadet VSRP) ont montré un potentiel de niveau national. En juniors, possibilité de faire une équipe Drôme lors de La Flèche Ardéchoise, le Tour d'Olliergues, ou autres courses, en complément de l'entente UCMV/VSRP.

- Stage Féminines/Minimes : 29 jeunes

UC Montmeyran/Valence : 1 minime fille + 5 minimes

SJVC Montélimar : 1 cadette + 4 minimes

VSRP : 5 minimes

UC Tain Tournon : 1 cadette + 5 minimes

VC Rambertois : 6 minimes

VC Pierrelatte : 1 cadette

Encadrement : Aymerick Bourdon et Jérôme Kucheler (UCTT), Jérôme PIRAUD (VCR), Louis Thuillier (SJVCM), Thibaut Humbert (VSRP).

Programme : entraînements intensifs (CLM individuel 5km, tournoi de sprints, CLM par équipes 5km), entraînements endurance vallonnés divisés en 3 groupes de niveaux.

Bilan : Niveau très hétérogène, certains clubs ont recommencé plus tard les entraînements sur route.

Goupe agité en dehors du vélo.

Stage Buis les Baronnies

17 Février 2016 par Bernard



Stage Buis les Baronnies

15 Février 2016 par Bernard



12 Février: CR réunion Jeunes / Parents / entraîneurs

13 Février 2016 par Bernard

[Voir le CR](#)

TAVEL cadets: 1er podium de la saison avec cette très belle 2ème place pour clément

07 Février 2016 par Bernard



Le CR de Clément:

samedi 6 février, première course de l'année à Tavel.

Sur la ligne de départ, une trentaine de personnes dont 4 du SJVC (Lucas, Julien, Louison et moi-même).

Un circuit de 3 kms était au programme. C'était une course courte (25 kms) mais très nerveuse.

Le circuit comporte deux petites bosses (casse pattes au bout d'un certain nombre de tours)

Le premier tour fût un tour de reconnaissance, puis le départ arrêté

Les deux premiers tours ont été très rapide, quelques attaques dans les bosses mais j'ai réussi à tenir dans le groupe de tête, au bout du troisième tour le champion paca décide de sortir mais personne le suit. Je décide donc de prendre un relai, personne ne voulait rouler, Je suis donc parti seul à la poursuite de l'homme en tête.

Je n'ai pas réussi à rattraper le premier, mais grâce à l'aide de Louison qui faisait « frein », j'ai réussi à garder un espace entre le peloton et moi (je remercie encore Louison pour son geste).

Au final j'obtiens une belle deuxième place pour mon premier podium.

Louison finit 5 , Lucas 11 et Julien 18.

Entrainement Minimes Filles du 3 février

03 Février 2016 par Bernard



Aujourd'hui au programme la grande limite (... environ 53 km)

Les 10 derniers km se sont fait sous une pluie froide mélangée à de la grêle.

Mais très bonne sortie ... petite mise en jambe pour le stage de Buis les Baronnies.

.... et vivement les 1er courses, avec un début de saison le 20 mars à Aubenas !

Point sur les inscriptions au stage à Buis les Baronnies du 15 au 19 Février

30 Janvier 2016 par Bernard

> du 15 au 17 midi: Cadet / Juniors:

- Alois BOUVIER: manque 30 € + fiche autorisation soins
- Lucas Clément: dossier complet
- Louison Saintomer: dossier complet
- Louis Leconte: dossier complet

- Hugo Rigal: dossier complet
- Clément Sist: manque autorisation de soins
- Loris Berthon: dossier complet
- Florent Chervier: dossier complet
- Mathieu GAILHOT: Manque 30 € + autorisation de soins

> du 17 midi au 19: Minimes / Filles:

- Lucas Eynard: dossier complet
- Henri Julien: Manque 30 € + autorisation de soins
- Alexis Roger: Manque 30 € + autorisation de soins
- Morgane Jacquemin: dossier complet

Merci de compléter votre inscription. A déposer dans ma boîte à lettre. Montélimar - 35 rue Raymond Gabert.
Ou, pour l'autorisation de soin par mel.

Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte

Date limite Lundi 1er Février

Vendredi 12 Février: Réunion minimes / Cadets / Parents / entraîneurs et accompagnateurs

23 Janvier 2016 par Bernard

Ordre du jour:

- Point sur les entraînements
- Stage Buis les Baronnies du 15 au 19 Février
- Comment s'inscrire sur les courses pour les nouveaux .. et rappel pour les anciens
- Calendrier de début de saison
- Tour de table, questions diverses

PRESENCE INDISPENSABLE

Stage Route du 15 au 19 Fervrier: date limite d'inscription 27 janvier

23 Janvier 2016 par Bernard

- [Fiche d'autorisation de soins à remplir](#)

- [Modalités](#)

Route: Stage comité vacances de Février

21 Janvier 2016 par Bernard

- Début de semaine (2.5 J): Cadets / juniors

- Fin de semaine (2.5 j): Minimes

Retenez les dates !

Plus de détails dans les prochains jours.

Vous pouvez commencer à vous pré-inscrire pour faire un premier point..

Preinscriptions par mel à bernard ou facebook du club.

Compte rendu du week end cohésion

12 Janvier 2016 par Jean-Louis



12h / Remise des maillots aux coureurs, petit café

13h10 Photo de groupe avant départ

* Sortie d'entrainement a allure modérée mais avec dénivelé !

[Cliquer ici](#)

105 km réalisé / 3h50 / 1600m D+

Apéro/ repas à l'auberge "chez Laurette" à St Remèze

* Pour faciliter la digestion : Rando nocturne sur les contreforts de la dent de rez !

Nuit et petit déjeuner correct

* Sortie d'entrainement agrémenté de quelques relais tournant et sprints ludiques,

puis final tranquille [Cliquer ici](#)

100 km / 3h30 / 800mD+

on récupère par ailleurs 3 autres coureurs du SJVC sur la route (BORTHIEWIEZ Jonathan, BERTHON Lois et Cyril) pour finir la sortie.

Bilan : ambiance très sympas, gens motivé, c'est de bonne augure !

merci à Jacques pour l'assistance

ps : quelques photos du weekend [Cliquer ici](#)

projet de calendrier de course 2016

11 Janvier 2016 par MLJ

[Cliquer ici](#)

Minimes - Cadets: L'entrainement d'aujourd'hui (mercredi 6 janvier)

06 Janvier 2016 par MLJ

Suite aux mauvaises conditions météo ...pas d'entraînement et pas de Fitform