

2015 SJVC Montélimar : Route

Vacances Bernard

29 Décembre 2015 par Bernard

- 30 Décembre: Serge (pilote) - José - Jean Jacques - Jean Louis (voiture)
- 6 janvier: Serge & Guillaume (pilotes) - Fabrice - José - Jean Jacques (voiture)

Bonnes fin d'année et bonne année 2016

... et rendez vous Mercredi 13 janvier ... tous en pleine forme car les courses approchent

Stage Noel ... petit compte rendu:

23 Décembre 2015 par Bernard



- **Encadrement** : Bernard ; Nico ; Gwendo ; José ; Cyril ; Jean Louis
- **Atelier mécanique** : Jean Luc Eynard (vélo 26/07) & Jean Jacques
- **Initiation boules Lyonnaise** : 3 éducateurs de l'UMS boules

Au programme :

- **Matin** : Jogging et course en relais + tournoi de foot
- **Midi** : repas tiré du sac au stade bouliste
- **AM** :
 - 13 h - 14h30 : Atelier mécanique
 - 14h30 - 17 h : initiation et concours de longue
 - 17h - 17h15 : Remise des diplômes du stage

Un grand merci à Christelle de nous avoir apporté des gâteaux et des papillote l'AM

2^{ème} journée : Suite aux mauvaises prévisions de la veille la sortie vélo et le repas prévu le midi a du être annulée.

Et moralité ...il a fait beau et la sortie aurait pu être maintenue

Ce n'est que partie remise !

Bon Noël et bonnes fêtes à tous

Pas d'entraînement minimes aujourd'hui

23 Décembre 2015 par Bernard

Rappel: La sortie vélo de demain est annulée suite à une mauvaise prévision de la météo

22 Décembre 2015 par Bernard

Par contre si la météo le permet, il y aura entraînement demain 14 h. Bien suivre facebook et les actus du site.

Qui a des photos d'aujourd'hui ... j'en ai aucune.

Stage 22 et 23 Décembre: dernière infos

17 Décembre 2015 par Bernard

- Groupe minimes: Alexis - Célia (2ème jour) - Matis - Jules - Lucas E - Morgane - Enzo - Henri - Encadrement: Bernard - Jean Louis - José - Gwendo - Fabrice

- Groupe cadets - Juniors: Clément - Julien - Louison - Lucas C - Sarah - Louis - Hugo - Loris - Raphael - Guillaume (1er jour)- Encadrement: Nico - Cyril - Serge (2ème journée) - Franck (voiture 2ème journée)

- Pilotes atelier mécanique: Jean Louis Eynar (vélo 26/07) et Jean Jacques

Rappel de toutes les modalités sur le site du club dans les actus:<http://www.sjvc-montelimar.fr/.../Organisation%20Stage%20dece...>

Dernière infos:

- Pour le goûter organisé par les parents du mercredi 16h30, c'est Christelle la pilote: 06 86 83 35 16 - fabrice.sist@orange.fr. Ne pas hésiter à la contacter

- Amener un bonnet du père Noël pour les photos

- A l'issue du stage une remise de diplômes aura lieu. Résultat en fonction des épreuves organisées lors de ces 2 jours.

Rendez vous mardi 22 - 8h45 au boulodrome.

@ Mardi

Stage 22 et 23 Décembre: inscrivez vous !

05 Décembre 2015 par Bernard

[Voir toutes les modalités](#)

Minimes / Cadets: demain c'est le 11 Novembre. Il n'y aura donc pas d'entraînement.

10 Novembre 2015 par Bernard

Entraînement annulé aujourd'hui suite aux mauvaises conditions météo

04 Novembre 2015 par Bernard

[Voir sur notre site dans technique du vélo / dossier pédago de l'entraîneur / chapitre 10 et 11](#)

Et ensuite faire une séance de PPG

[Voir séance de PPG d'un PRO](#)

Attention à Matis maintenant dans les descente !

25 Octobre 2015 par Bernard



Aujourd'hui nous travaillons la descente sur un parcours très sélectif. Montélimar, Allan la montée et la descente d'aigubelle, Montjoyer, le colombier avec la descente tambours battants et un maxi de 53kmh pour Matis un vrai exploit, la montée du petit colombier, descente sur Rochefort en valdaine toujours fond la caisse, la montée des cochons puis la descente toujours fond la caisse un Matis explosif, nous rentrons ensuite tranquillement sur Montélimar, mais quels progrès pour Matis en seulement trois entainements individuels et un avec les copains du club, attention les copains Matis va vous dynamiter dans toutes les descentes et plus question de l'attendre en bas maintenant et je suis sur qu'il va lui même en attendre plus d'un. Je suis très très content de lui il a été exemplaire à chaque entraînement et maintenant sa progression va être constante au fil des sorties.

Quelques infos minimes / cadets

22 Octobre 2015 par Bernard

- Entraînements :

o Dimanche nous basculons à l'horaire d'hiver et la nuit va tomber presque au retour des entraînements. Pour votre sécurité et celle du groupe, Il vous est maintenant obligatoire d'équiper votre vélo d'éclairage (code de la route). Les jeunes non équipés ne pourront plus participer aux entraînements.

o Une tenue chaude est demandée (bonnet, gants longs, veste, tenue longue ...)

o Penser à vous équiper d'un cardio. Il sera nécessaire lors des entraînements le Vendredi dans un premier temps et ensuite Mercredi et Vendredi.

- **AG le 7 Novembre** : Présence obligatoire

o Penser à nous retourner vos résultats et réservation pour le repas avant le 26 octobre. Les imprimés sont sur notre site

Dimanche 18 Octobre - CLM de SARRAS: 1er victoire de Guillaume en Cadet

21 Octobre 2015 par Bernard



Aujourd'hui contre la montre individuel à sarras, très motivé après la 6ème place de la semaine dernière. Je vais repérer le circuit pour le réchauffement. Circuit en effet très difficile encore plus que samedi dernier avec des virages en lacet, avec de forts pourcentages... de quoi vomir en haut.

Me voilà lancé avec en moyenne 21,96 km/h avec un temps de 23,27 minutes. Au final une belle victoire chez les -18 ans ffc et non licencié. Une fois de plus, je suis fier d'avoir pu montrer notre maillot et fier d'avoir remporté ma première course cadet

Guillaume au CLM de Mauves

11 Octobre 2015 par Bernard



Aujourd'hui samedi 10/10 contre la montre de Mauves/Plats.

7,8 kms de montagne ... circuit difficile avec les 4 premiers kms très dur.

Temps de 21,15 minutes avec 22 km/h de moyenne. Au final une 6ème place en cadets FFC et une belle 71ème place au scratch sur + de 180 participants toutes catégories confondues. Je suis fier d'avoir pu défendre nos couleurs ce jour

GP de Chateauneuf - Souvenir Marcel Fargier: Belle performance de nos coureurs

28 Septembre 2015 par Bernard



Voir article du DL et les [résultats complets sur notre site](#)

Dernière manche du trophée Drôme Ardèche à Crest ...bouquet final pour Louison et de nombreux podiums

21 Septembre 2015 par Bernard



Minimes et Filles (31 partants): Victoire de Louison - Aloïs 6 - Lucas 9 - Henri 21 - Matis 22 - Morgane 5^{ème} fille - Sarah 6^{ème} fille

Cadets (30 partants): Loris 6 - Alex 8 - Clément 16 - Raphael 25

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

Podiums finals du Trophée D/A : la suite des classements sera sur le site de l'Ardèche dans la semaine

- Minimes Filles : 1^{er} Sarah
- Minimes garçons : 2^{ème} Louison.
- Cadettes filles : 4^{ème} Morgane
- Cadets : 2^{ème} Alex - 3^{ème} Loris
- Pass' : pas de point pris à Crest et le St James rate la 3^{ème} place.

Félicitation à toute notre équipe de jeunes il faut remonter à très très loin pour voir de tels résultats. Grand bravo.

- **Le très bon CR de Jean Marc:**

"Tout le ST James doit se dire ! (tiens Jean-Marc ne fait pas de CR pour ce dernier dimanche de course de la saison, final qui a eu lieu à Crest ?)
Et bien si, un peu de retard mais le voilà !!.

Je commencerai une fois n'est pas coutume par les cadets pour garder le meilleur pour la fin!! Et oui grosse déception pour eux et pour nous les spectateurs. Tout le monde attendait encore un grand numéro de Alex car il était, au départ remonté comme une horloge et il avait envie de bien finir sa saison au St James. Malheureusement cela c'est pas passé comme l'on espérait, pour beaucoup de personnes, même chez les adversaires de clubs concurrents il se murmurait qu'il était le coureur à surveiller et bien entendu à battre, car il est vrai qu'il fini la saison sur les chapeaux de roues. Mais non Alex laisse partir un coureur de Corbas et ensuite voyant qu'il prenait un peu trop d'avance lance la contre attaque, seulement il pensait que d'autre coureurs allaient participer, mais au contraire tous se sont liés contre lui et aucun ne participera et de n'importe quel camp !

Alex se sentant seul pour revenir se renferme sur lui même et n'a pas osé partir alors qu'il avait des jambes de feu, pendant plusieurs tours et dans la partie du parcours la plus difficile il accélère prenant une bonne dizaine de mètre au groupe, puis va savoir pourquoi il se relache alors que pour lui cela semblait facile, peut-être un manque de confiance ? à la fin de la course personne ne comprenait même ses adversaires se posaient la question, pour moi ce sera donc un fait de course inexplicable comme on le voit souvent dans le sport. Il finira à la 8ème place.

A l'arrivée il s'en voulait énormément et ses mots étaient je site (j'ai fait une course de merde.) fin de citation.

Loris comme souvent s'est planqué dans le peloton, il est vrai que son but était de finir sur la 3ème marche du challenge D\A et pour cela il lui suffisait de finir devant son concurrent direct, pari réussi il termine 6ème et son adversaire du jour 7ème .

Clément et Raphaël je n'ai pas leur classement final, mais leur prestation a été d'un bon cru même s'ils ont été distancés à un moment de la course du groupe Alex Loris, ils nous ont fait une course qui annonce une saison 2016 trionnante pour eux et je suis sûr qu'ils feront partis des meilleurs surtout si ils gardent cette envie de progresser et de bien faire.

LES MINIMES FANTASTIQUES : Je commencerai par Alois tellement qu'il a été génial, les mots me manquent. Bernard et moi on savaient qu'il avait bien progressé tout au long de la saison, mais personne ne l'attendait avec une telle performance, il nous a bluffé, après avoir attaqué à maintes reprises il est resté toute la course avec le petit groupe de tête, avec lui 7 au total. Il se fait légèrement distancer dans le dernier tour et à 500m de l'arrivée après un effort incroyable il revient sur les 6, récupère Louison au passage et lui offre sa roue arrière que Louison ne laisse pas passer car il sait que Alois est très rapide et Alois le lance dans un sprint d'anthologie, que nous nous souviendrons longtemps offrant à Louison une voie et une victoire ROYALE devant tous les cadors de la saison 2015 et par la même grâce à cette victoire la 2ème place amplement méritée au challenge D\A pour Louison.

Alois finira à la 6ème place, vidé mais quelle joie sur son visage et dans ses yeux et la larme à l'oeil pour Bernard et pour moi merci pour tout ça Alois. Lucas rate le wagon en début de course pour se reprendre sur la fin et finir à une 9ème place pas très loin du groupe de tête. Henri lui comme à son habitude se fond dans le groupe filles pendant une grosse partie de la course puis comme on le chambrait, il se met à bouger tout le haut de son corps très caractéristique et il fini par accélérer laissant tout ce joli monde en plan, pour terminer en boulet de canon, Mathis revient bien en fin de saison mais les vacances sont encore présentes belle course il est dans son classement habituel, Sarah la saison lui a paru longue il fallait que ca finisse son truc tout le long de la course aura été de conserver sa première place du challenge D\A minimes filles ce

qu'elle a réussi avec brio, offrant même à Morgane de finir la course devant elle afin de lui permettre de conserver sa 4ème place au challenge D\A cadettes encore bravo car à la remise des prix les différents podiums étaient très colorés aux couleurs du SJVC.

Il y a très très très longtemps que le St James n'avait pas vu cela en minimes et cadets filles et garçons, des victoires et des places d'honneur à profusion bravo à tous pour cette merveilleuse saison 2015.

Maintenant place à la saison 2016 que nous espérons aussi fructueuse, alors tous à vos pédales".

CREST Dimanche, de nombreux podiums attendent le St James pour la finale du trophée Drôme Ardèche:

18 Septembre 2015 par Bernard

- Minimes:

- > Louison 3ème et la 2ème place encore possible en cas de victoire
- > Lucas 9ème ... et peut encore gagner 1 à 2 places
- > Alois, Henri et Matis peuvent encore gagner des places

- Cadets:

- > Alex 2ème place assurée ... et dernière course sous les couleurs du St James ... Alex, tu vas nous manquer, on te suivra de prêt sous les couleurs d'Aubenas en 2016. Bonne chance à toi ... et la gagne à Crest serait super pour cette dernière avec nos couleurs.
- > Loris 3ème mais talonné de prêt par le 4ème à 4 points. Il te faudra absolument conserver cette 3ème marche du podium
- > Clément et Raphael peuvent encore gagner des places

- Pass':

- > Notre équipe est actuellement 4ème égalité avec Péage de Roussillon la 3ème place est encore possible

Pour les filles Sarah (minime) et Morgane (cadette) la finale se déroulera à Bourg les Valences le 27 septembre. Mais de nombreux points peuvent être pris à Crest.

Actuellement Sarah est 1er en minime et Morgane 5ème chez les cadettes.

Voir les classements complets du Trophée sur le site de l'Ardèche: <http://cedaleine.wix.com/comite07cyclisme>

Bref ... tous à Crest Dimanche avec au programme des courses animées, de nombreux podiums pour le St James et un méga pique nique.

Dimanche à Crest, dernière manche du Trophée Drôme Ardèche et remise des trophées

15 Septembre 2015 par Bernard

- Pass Cyclisme.

Circuit : 3.6 Km X 18 = 65 Km.

Dossards : 9H00. - Départ : 10H00.

- Midi, PIQUE NIQUE

- MINIMES.

Circuit : 3.6 Km X 8 = 29 Km.

Dossards : 13H00. - Départ : 14H00.

- CADETS.

Circuit : 3.6 Km X 14 = 50 Km.

Dossards : 14H00. Départ : 15H00.

Soyez nombreux pour encourager le St James et à participer au pique-nique.

La voiture du club est disponible. 4 places possible. Accompagnateur Bernard

Départ 9h15 place St James

Dimanche à Crest, dernière manche du Trophée Drôme Ardèche et remise des trophées

15 Septembre 2015 par Bernard

- Pass Cyclisme.

Circuit : 3.6 Km X 18 = 65 Km.

Dossards : 9H00. - Départ : 10H00.

- Midi, PIQUE NIQUE

- MINIMES.

Circuit : 3.6 Km X 8 = 29 Km.

Dossards : 13H00. - Départ : 14H00.

- CADETS.

Circuit : 3.6 Km X 14 = 50 Km.

Dossards : 14H00. Départ : 15H00.

Soyez nombreux pour encourager le St James et à participer au pique-nique.

La voiture du club est disponible. 4 places possibles. Accompagnateur Bernard

Départ 9h15 place St James

Ardoix, encore de bons résultats pour le St James

14 Septembre 2015 par Bernard



- Minimes (sur 34) : Louison 3 - Lucas 18 - Henri 27

- Cadets (sur 65) : Alex 4 - Loris 18 - Clément 38

- Pass' (sur 36) : Sébastien 13 - Cyril 32

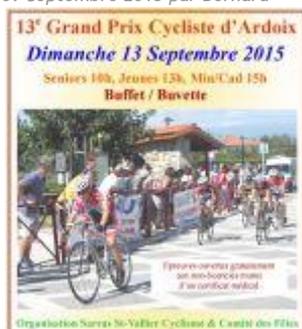
Rendez-vous maintenant tous Dimanche à Crest pour la finale du trophée Drôme-Ardèche.

Podiums assurés pour le St James ...

.... et pour marquer la fin de saison, nous organisons un pique-nique géant. Voir ce qu'a écrit Gwendo sur Face book pour les modalités

Dimanche 13 septembre, GP d'Ardoix

09 Septembre 2015 par Bernard



[Voir infos sur le site de Sarras St Vallier](#)

Victoire de Louison à Cavaillon !

06 Septembre 2015 par Bernard



Le CR de Louison:

"C'est un froid glacial qui nous attend sur la ligne de départ (moins de 10 degrés !). Nous sommes 40 au départ. Après un départ très calme le coureur de LA POMME MARSEILLE et leader du challenge Vaucluse tente de se faire la belle à la relance d'un virage. Je saute dans sa roue et nous sortons à deux, mais après mon relais, celui ci refuse de passer et le peloton revient. Pendant toute la durée de la course pleine d'attaques fuse mais aucune n'arrive à prendre du temps sur un peloton qui tient à finir sur un sprint massif."

Alors, nous arrivons à la cloche groupés, ... au grand désespoir des commissaires qui n'ont pas de transpondeurs. Puis une cassure se forme trois places devant moi, ce qui m'oblige à faire un effort pour rentrer sur un groupe composé de 6 coureurs. Le temps de rentrer les 2 meilleurs coureurs du Vaucluse sont sortis et pointent à une dizaine de mètres de mon groupe. Apparemment personne ne veut entamer la poursuite donc, de nouveaux je fais un gros effort pour ramener mon groupe. Le groupe enfin reformer on décide de se relayer pour aller au bout mais certain (dont les meilleurs) refusent de participer ce qui désorganise le groupe. Nous sommes plus que 5 au moment d'aborder le dernier kilomètre mais nous sommes seulement 2 à assumer les relais. Puis voyant le peloton se rapprocher je prends un relais appuyé et au moment de s'écarter je remarque une cassure derrière moi. Je relance et parvint a faire le trou sur les autres quand tout à coup un mec qui n'avait pas pris un seul relais de la course revient sur moi dans le dernier virage. On lance le sprint côte à côte mais celui ci se rassoit et il explose à 100 mètres de la ligne. Et voilà 4 ème victoires pour moi !!!

Le temps pour moi de respirer et voici le départ des cadets. LORIS malheureux aura tenté à mainte reprise de s'extirper du peloton mais rien à faire les autres veulent arriver au sprint finalement 2 coureurs se disputent la victoire. LORIS partit dans le dernier tour se fais reprendre a 400 mètres du but ce qui l'empêche de disputer le sprint. Il termine dans les 20 qui n'est pas représentatif par rapport aux efforts fournis.

Loris tu mérites vraiment une victoire. Beaucoup de malchances cette saison ... mais il te reste 2 courses pour concrétiser.

En tout cas merci au club et a tous les coureurs pour ce soutien tout au long de cette saison".

CLM Allan Roussas: 17 représentants du SJVC....

05 Septembre 2015 par Bernard



- Minimes: 1 Lucas - 2 Alois - 3 Matis

- Cadets: 1 Alex - 3 [Raphaël](#)

- Filles: 1 Gwendo

Très très jolie fin de saison ! et bravo à tous !

[Voir les classements](#)

Reprise des entraînements du groupe minimes-filles-débutants

03 Septembre 2015 par Bernard

En cadets, la partie était loin d'être gagnée aujourd'hui pour Alex car, à l'exception de Thibaud Clermont malade, 50 des meilleurs cadets de la région étaient présents.... et tu gagnes en laissant le petit groupe d'échappés sur place sur la fin. Grand Bravo !!.

9ème Loris - Raphael et Clément ne figurent pas dans les classements ?

Minimes: Très belle 5ème place pour Louison.

Lucas 16 - Henri 22 - Matis 26 - Aloïs ne figurent pas dans les classements ?

Pass': Nico 6 - Sylvain 16 - Quentin 25 - Stélio 41

Résultats complets sur le site FFC Rhône Alpes

Voir le CR de Jean Marc:

"Un temps splendide, très chaud même très lourd, avec un vent du sud qui va perturber et durcir toutes les courses de la journée. En ce qui nous concerne pour nos jeunes, cela commence à 13h30 avec les cadets et pour les minimes à 13h40.

Du très beau monde et du très lourd dans les deux courses, comme quoi ce circuit intéressait les gros bras ou plutôt devrais-je dire les jambes des costauds, qui tout le long de la saison ont occupé les podiums dans leurs différents championnats régionaux voir même mieux. En cadets les champions, du jura, du Rhône, de la Loire. Tous les trois ont disputé le championnat de France, à l'exception de Thibaut Clermont malade!!!.

Pour les minimes ils ne sont pas en reste non plus, deux champions régionaux et cerise sur le gâteau le champion Rhône Alpes, difficile de faire mieux sur les deux courses. Cela relève d'autant plus les qualités et le niveau de nos coureurs ... victoire en cadets d'Alex et une superbe 5ème place pour Louison qui je suis sûr pouvait faire mieux avec plus d'attention lors du sprint final.

Dans l'ordre des départs: Alex, pas au mieux au départ un peu de stress?? Puis au 3ème tour il commence à sortir le bout de son boyau avant, au 4ème tour avec 3 autres coureurs, après avoir repris le Jurassien qui avait tenté la belle, dans le 5ème tour ils font route ensemble jusqu'à 4km de l'arrivée personne voulait rouler il joue un coup de poker en ralentissant brusquement en se laissant glisser à l'arrière du petit groupe et subitement met une grosse accélération mettant tous ses adversaires dans le vent et ne relâchant pas son effort leur prend une trentaine de mètres. Quand il arrive vers moi il sort seul de la courbe à 90° et relance immédiatement, là je lui crie arrache le goudron. Jusqu'à l'arrivée sans se retourner et il en remet une couche il restait 1km à faire, la suite on la connaît une très belle victoire qui ne doit rien au hasard mais à tout le travail qu'il fournit chaque fois qu'il enfourche sa monture!!!

Loris fini à une très belle 9ème place bien méritée, il a fallu le décontracter, les crampes lui ayant envahi les deux jambes.

Pour les minimes Louison fait une superbe course avec un groupe où ils sont 10 à pouvoir gagné vue le niveau des coureurs qui l'accompagnent. Louison tente une sortie à 800m mais rien à faire, ce sera le sprint à l'arrivée ou une belle 5ème place la récompense de ses efforts.

Tous nos coureurs du SJVC se sont bien comporté chacun à leur niveau.

Bravo à tous."

Mercredi 2 septembre: reprise des entraînements "minimes-filles-débutants

25 Août 2015 par Bernard

Comme d'habitude départ : départ 14 h place St James.

En espérant accueillir de nombreux nouveaux

Course de Montmeyran Dimanche 30 Août

25 Août 2015 par Bernard

- Minimes : CIRCUIT: 12km x 3 tours: 36km

DOSSARDS: de 12h30 à 13h15

DEPART: 13:40 - stade de rugby route de Upie

- Cadets : CIRCUIT: 12km x 5 tours : 60km

DOSSARDS: de 12h30 à 13h15

DEPART: 13:30 - Stade de Rugby Route de Upie

- Cat 2-3, Juniors & PCO: CIRCUIT: 12km x 8 tours: 96km

DOSSARDS: de 14H30 à 15H15

DEPART: 15:30 - Stade de Rugby route de Upie

Le matin, Pour Les FSGT, UFOLEP et Pass' voir sur le site de Montmeyran

: http://ucmontmeyran.com/?page_id=12665

- Distance Montélimar / Montmeyran : 43 km - temps : 50 mn

Départ 11h30 place St James - Voiture Fiat - Chauffeur : Bernard

3 places dans la voiture : les 1er demandeurs seront les 1er servis

Ronde du Parc

25 Août 2015 par MLJ

Diaporama sur le site [Cliquer ici](#)

Saint quentin la poterie: le CR de Stélio

24 Août 2015 par Bernard

La pluie a eu raison de beaucoup de coureurs. Stélio et Yoann abandonnent ... suivis de Sylvain sur crevaison. Pour les rescapés la course 'se déroula sans chute. Au bout de 5 tours, Adrien se retrouve à l'avant accompagné de 4 coureurs. Quentin termine en queue de peloton. Finalement Adrien termine 5 eme. Bravo aux courageux !

Point sur le Trophée Drôme-Ardèche Minimes/Cadets

23 Août 2015 par Bernard

- **Minimes** (74 entrant dans les points):

- 3ème LouisonTa place sur le podium est assurée et la 2ème place est encore accessible
- 8ème Lucas - 16ème Aloïs - 29ème Henri - 69ème Matis

- 1er Sarah chez les filles

- **Cadets** (108 entrant dans les points):

- 2ème place assurée pour Alex derrière l'intouchable Thibaut Clermont cette saison et qui vient de faire 4ème aux championnats de France Cadets (Bravo)
- 4ème Loris. Tu peux encore monter sur le podium. Tu n'es qu'à un tout petit point du 3ème !. Les 3 dernières courses vont être déterminantes
- 25ème Clément - 69ème Raphael - 74ème Julien

- 4ème Morgane chez les filles à seulement 3 points du podium. C'est encore possible !

Comme c'est maintenant devenu la coutume, un pique-nique géant sera organisé lors de la finale à Crest le 20/09). Il est demandé à 2 ou 3 parents de piloter se pique-nique.

Et comme de coutume, le ST James se charge de l'apéro et du vin

Résultats tombola ronde du Parc

16 Août 2015 par Bernard

Lot 1 - Famille Chaix : Un séjour pour 2 à choisir dans le catalogue Selectour AFAT Montélimar (valeur 300 €)

Lot 2 - René Boyer: Une tenue (cuissard et maillot) du SJVC Montélimar

Lot 3 - Guy Chabas: Un compteur haut de gamme (SIGMA 12.12) - Cycle Cornu Montélimar

Lot 4 - Audrey Novello: 1 Casque SPIUK - Cycle Cornu Montélimar

A noter que la meilleure vente chez nos licenciés de tickets de tombola a été réalisée par la Famille JAY. Sam ou Sarah aura donc pour 2016 leur licence prise en charge par le club.

Ronde du Parc: carton plein pour le St James

16 Août 2015 par Bernard



Minimes: 1 Louison - 7 Lucas - 11 Henri - 1er minime Fille: Sarah - 2ème cadette: Morgane - Abandon Stan

Cadets: 1 Alex - 2 Loris - 9 Clément - 11 Rapuael - Abandon Sam

Pass': 3 Sebastien G - 11 Cyril - 17 Serge - 18 Didier - 20 Jonathan - 27 Fabrice - 1er Féminine Gwendo

Senior: 6 Sylvain R - 14 Michael B - 19 Quentin S - 25 Yoann Paillier - 26 Didier G - 30 Nico

[Voir les classements complets sur notre site](#)

Voir le CR de Jean Marc pour les minimes et Cadets:

"Je n'avais pas assisté aux trois années précédentes à la ronde du parc, pour cause de vacances, cette année je n'ai pas été déçu et regretté d'être présent tellement la prestation de nos jeunes coureurs au sein du SJVC minimes et cadets a été performante !! Et oui les minimes commencent, filles et garçons débutent ce bel après midi en faisant rougir de plaisir le bitume de nos allées provençales, pour la joie des très nombreux Spectateurs qui s'étaient agglutinés tout le long du parcours. Chacun leur tour les Sarah, Morgane, Henry, Allois, Lucas et Louison attaquent sans répit et répondent aux attaques des autres coureurs, petit à petit Le peloton s'effiloche et de petits groupes se forment, au bout des 40 tours Louison fini en boulet de canon et règle son compagnon d'échappée au sprint s'adjugeant par la même sa troisième victoire de la saison, Sarah

au sprint aussi, distance les filles et (garçons) avec qui elle avait fait une grosse partie de la course et par ce faite gagne la première place en minime fille, cela fait combien de victoire Sarah en catégorie fille ? je crois 4 voir 5 j'en perds le fil, confirme nous le, si tu veux bien. A Morgane la 2ième place cadette. Bravo à tous pour cette belle prestation de chacun.

Début de la course cadets à 15h30 quand on les voit au départ apparemment cela ne va pas rigoler. Le SJVC est encore bien représenté il y a du lourd, Raphaël, Julien, Sam, Clem, Loris et Alex, quelle belle brochette de nos cadets. La le rythme d'entrée est d'enfer les compteurs s'affolent pendant 5 tours à fond les manettes, jusqu'à une violente attaque de Florian un coureur du club Montmeyran Valence et cela contre le vent vers la gare SNCF, Alex répond aussitôt et se retournant aperçoit Loris qui tente de revenir, Alex prend le relais à Floriant et coupe son effort juste devant lui ce qui permet à Loris de rentrer sur eux, ils partent donc tout les trois et ne laissent aucune chance au peloton de revenir sur eux. Ils font trois tours ensemble et toujours devant la gare sur un relais très appuyé Alex dépose ses deux compagnons d'échappée et poursuit son action et à chaque tour il accélère et fait rapidement le trou malgré les efforts de Florian car Loris lui ne prend plus de relais et pour cause. Alex continue jusqu'à rattraper le peloton qui a repris les deux autres fuyards, maintenant il ne lui reste plus qu'à gérer son avance en contrôlant facilement la moindre tentative, Alex a tué la course en une 20ème de tours il en reste 40 à faire. Mais le SJVC ne veut pas s'arrêter là il leur faut d'autres places sur le podium il en reste 2 à pourvoir et pourquoi pas après tout ? A 10 tours de la fin Clem tente plusieurs fois sa chance mais les autres coureurs pensent qu'ils sont tombés dans un traquenard veillent au grain et ses tentatives échouent. Pour Loris les choses sont bien différentes il est quand même plus costaud que Clem, à 6 tours de la fin il attaque et là il fait vite un trou de 50m ensuite Alex et Clem contrôlent tout ce qui bouge lui permettant de prendre suffisamment d'avance et de finir à une 2ième place bien mérité. Alex accélère dans le dernier tour afin de lever les bras en beau vainqueur et seul. Le peloton est réglé par Tanguy de St Rambert pour la 3ième place. Raphaël, Sam, Julien font une belle

course mais un peu trop rapide à un moment pour eux, Clem fini superbement avec le peloton.

Pour Alex nous avons fixé lui et moi, un ordre de marche qu'il a parfaitement respecté et cela à payé.

Bravo à tous ces jeunes et belle journée du SJVC en section jeunes".

Louison 3ème à Carcassonne mais carton rouge pour l'organisation !

10 Août 2015 par Bernard

Samedi , impossible de s'entraîner , pluie toute la journée.

Dimanche , course prévue a 14h.

Louison mange a 11h30 , nous partons à 12h30.

Arrivée sur le lieu de la course vers 13h.

Louison retire son dossard et part s'échauffer. Je suis surpris du nombre de minimes (6 sur 20)

Par contre tous les cadets sont présents. 13H30 une annonce au micro demande aux cadets de se préparer à partir. Surpris, je me rends au podium pour demander des explications. L'organisateur m'explique qu'il a fait une erreur et que les minimes vont courir à 16h. Le peu de parents présents (dont les coureurs du club) crient au scandale. je signale au passage que le président et le secrétaire m'ont confirmé les horaires par téléphone et mails 2 jours avant.

Nous expliquons que les enfants on mangé vers 11h et pour la course ça va pas le faire.

Nous somme en plein désert un dimanche à 14h. Un parent du club me proposera de ramener à manger pour Louison. Pour toute réponse de AS Carcassonne,"pas notre problème".

On parvient a se faire livrer "véridique" un casse croute à 15h.

On ne pouvait pas bouger parce qu'ils étaient incapables de nous donner une heure de départ.

Départ des cadets " quand tous le monde est la on y va" surréaliste.

les cadets partent vers 14h30 (sans échauffement) et terminent vers 16h15.

L'ambiance est tendue, je te passe les détails (coureurs qui s'échauffent sans casque, dossards fixés au fun)

le circuit fait 2kms avec aller retour sur la même route séparée par des plots.

Changement de roue au podium avec tour rendu (certain en ont profité).

Avec Louison on cherche encore les commissaires.

16H15 départ de la course minime (toujours sans échauffement car pas pratique) avec annonce au micro pour nous refaire le coup tous le monde est là.

ils partent finalement à 19 coureurs avec un Louison passablement énervé (et oui possible)

On explique bien aux coureurs qu'ils ne doivent pas passer les plots.

Toutes les attaques ont été faites sur l'autre voie sans que personne ne réagisse.

Louison (qui fait comme il faut) se fait surprendre sur une attaque venant de la voie de gauche, le temps de se dégager , le coureur a pris 20 mètres et il finira seul.

Louison est seul derrière face au vent. Mi course fringale et crampe (étonnant), se fait reprendre par le groupe et finit 3 entre le champion du Tarn et celui du Roussillon (au sprint comme quoi)

la course se termine presque en bagarre entre parents "je te passe les bras d'honneur entre coureurs pendant la course".

pour finir pas de "vrai podium" pas de coupe et sur les photos tu ne sais même pas qui est le vainqueur.

pour conclure Louison a fait une superbe course (vu les conditions) .

Louison et moi, on se dit qu'on est bien en Rhône alpes et que d'après les témoignages vécus par les parents, c'est la norme.

il y as quand même un point positifs (et oui) dans cette expédition. Louison a fait une belle photo avec le champion de France sur route.

Uzes: Le CR de Sylvain

10 Août 2015 par Bernard

"Ce dimanche Mick et Sylvain avons à couru Uzès.

Nous avons réalisé une belle course, étions présent dans les échappées. Apres beaucoup de bagarres, nous arrivons à 16 coursiers pour la gagne.

Au final Mick termine 9 ème et Sylvain 13 ème.

Nocturne d'Aix les Bains en 123 J.

05 Août 2015 par Bernard



Nous sommes 3 représentants du club Quentin S, Sylvain et moi

3 2 1 c'est partit sur les chapeaux de roue et oui c'est une course en 1ere caté, il n'y aura aucun temps mort sur les 85 tours et ça va très très vite. Sur 70 partants 45 à l'arrivée et c'est Sylvain qui va s'en sortir le mieux car il fait 1er des 3 eme catégories. Belle petite soirée entre copain et super préparation pour la ronde du parc. Prochaine course Uzès dimanche 09 août.

Pierrelatte - BRAVO les JEUNES ! ... La « GAGNE » pour Sarah et 2 pour Louison et Alex en minimes / Cadets

02 Août 2015 par Bernard



Minimes 23 participants: Voir résultats complets sur le site Rhône Alpes

- **Henri (18ème)** tient le peloton des poursuivants pendant les $\frac{3}{4}$ de la course. Sur la fin, tu décroches. Très bonne progression.
- **Sarah (1er minime fille)**, très belle course. Tu l'emportes chez les minimes filles. A confirmer à la ronde du Parc que tu as gagné l'année dernière.
- **Lucas (11ème)**, très beau début de course ou tu étais souvent au avant-poste ... Ensuite, tu n'as pas pu résister aux accélérations et tu t'es souvent retrouvé seul. Mais très belle course. La ronde du Parc est un circuit pour toi.
- **Louison (2ème)**, très très belle 2ème place. Echappé à 2, la « gagne » s'est jouée dans le dernier virage avant l'arrivée ou il fallait être devant la revanche aura lieu à la ronde du Parc !

Cadets 27 participants: Voir résultats complets sur le site Rhône Alpes

- **Loris (18ème)**, très très beau début de course ou tu étais toujours au avant-poste ... ensuite au $\frac{3}{4}$ de la course tu n'arrives plus à suivre le rythme et tu te relèves pour attendre Alex qui est parti à l'avant avec le groupe d'échappés. Ensuite tu vas aider Alex pour obtenir la 2ème place. Formidable esprit d'équipe !
- **Alex** ,.... **2ème**, aujourd'hui, derrière un intouchable Thibaut. Grand BRAVO ! ... tu connais ton « adversaire » pour la ronde du Parc.

Après la course des cadets et à l'initiative de Loris et Alex (le St James encore !), nous avons pu assister à un grand moment de joie et de camaraderie dans la fontaine de la place de Pierrelatte (voir photo).

Pass' : en attente des CR des coureurs

Dimanche 2 Août: Minimes, Cadets et Pass' ... Tous à Pierrelatte

29 Juillet 2015 par Bernard



Voir toutes les infos sur le Flyer.

Rappel: courses comptant pour le classement du Trophée Drôme Ardèche

Et Pierrelatte sera également une excellente préparation pour la Ronde du Parc du 15 Aout que le "St James" organise.

26 Juillet: Alex, Loris (cadets) et Cyril (Pass') à Villeneuve les Avignons

27 Juillet 2015 par Bernard



Parcours assez exigeant dont une bosse de 2km avec les derniers 500m à 9% et une chaleur très lourde qui rendra la course difficile.

Pour les Pass', 6 tours de 12km5. Cyril Berthon représente le SJVC. Il rate dans le 3ieme tour la bonne échappée et termine la course au sein du peloton.

Cadets 5 tours de 12km5. Loris et Alex représentent le SJVC. Loris est dé cramponné au 2ième tour et terminera entre la 10ième et 15ième place après avoir distancé les coureurs qui l'accompagnaient dans la dernière bosse. Mais que cela a été dur. Il finit assez fatigué la chaleur ne leur laissant aucun répit.

Alex reste dans le groupe des 8 échappés et saute dans le dernier tour et terminera à la 7ième place. Il me dira à l'arrivée que le stage en montagne des 3 semaines en vacances lui a pesée sur la fin. Je lui ai répondu "le stage plus les sorties le soir avec les copains du camping jusqu'a 23h voir 24h ... c'est sûr, tout cela pèse"

il faut dire que papy et mamie avaient donné leur autorisation exceptionnelle car pour Alex c'est certainement les dernières grandes vacances avant longtemps.!!! Je m'explique.

Beaucoup savent qu'Alex a un projet, celui d'essayer de percer dans ce sport que vous aimez tous, le cyclisme.

Donc Alex, à la rentrée scolaire, va exaucer son vœu, il intègre un pôle de formation cyclisme qui nous le

Souhaitons pour lui, lui permettra de réaliser son rêve. Il va donc continuer ses études en horaires aménagés tout en pratiquant son sport.

Il y a un hic ! Il va être contraint de quitter le SJVC pour les saisons avenir et pour lui cela est très dur mais il sait aussi que c'est son avenir qu'il engage et qu'il n'a pas d'autre choix pour arriver à ses fins.

Soyez en sûr le SJVC restera toujours son club de cœur.

Course de saint denis les bourgs

20 Juillet 2015 par Bernard

Sur un Circuit difficile et usant de 8km à faire 13 fois nous étions 3 représentants du club Victor, Adrien et Stélio. Adrien très remuant a été présent dans de nombreuses échappées qui n'ont jamais réussi à prendre du large. Vers la mi-course un groupe de 11 coureurs sans représentant du club est à l'avant s'est alors que Stélio, c'est mis à rouler pour ramener le peloton.

Une fois l'échappée rattrapée, Stélio très en jambe aujourd'hui part dans un nouveau coup de 4 coureurs qui cette fois-ci ira au bout avec 11 coureurs qui rentreront dans le dernier tour. Au sprint Stélio prend la 6 eme place et premier junior.

Malheureusement Adrien serra prit dans une chute lui laissant de nombreuses brûlures.

Stelio :6 eme

Victor: peloton

Adrien : chute

14 juillet: Course à charvieux

15 Juillet 2015 par Bernard



Voir le CR de Jean Luc:

Sur un circuit relativement plat de 8km, les trois coureurs présents du saint James, on fait une belle course collective. Présents dans toutes les échappées dès le départ, chacun leur tour. L'échappée de la matinée aura fait une grosse partie de la course devant avec jusqu'à 1 minute d'avance avec Adrien représenté. L'échappée est reprise à 24 km de l'arrivée sous l'impulsion des équipes piégées. Dans les derniers tours une dernière échappée de 5 coureurs dont Stélio aura manqué de pas grand chose pour aller au bout, reprise dans le dernier tour. Comme l'an dernier la course arrive au sprint massif, avec Victor et Adrien on bien replacé Stélio pour aller chercher une place.

Résultat :

Stelio:11

Victor:21

Adrien:25

Retour d'entraînement: arrêt à l'Hotel ibis à l'occasion du Tour de France

08 Juillet 2015 par Bernard



Entraînement minimes / cadets: changement d'horaire le mercredi

06 Juillet 2015 par Bernard

- Rappel 1. Les entraînements minimes / cadets passent à 9h00 le matin à partir de mercredi.

Pour ce mercredi, nous termineront l'entraînement à 11h30 à l'Hôtel Ibis St Martin. En effet, Ibis étant partenaire du tour de France, ils nous ont demandé de leur décorer le hall de leur Hôtel et de venir faire une photo avec eux. Des rafraîchissements seront servis et tous les jeunes recevront un cadeau + des lots à gagner par tirage au sort.

- Rappel 2: Dimanche 19 juillet, sortie conviviale Tour de France.

Voir toutes les infos sur notre site. Date limite d'inscription le 15 juillet

Un championnat Rhône Alpes minimes - cadets et juniors sous la canicule !

06 Juillet 2015 par Bernard

Minimes (81 partants): Louison 29 - Lucas 48 - Henri 72

Cadets (126 partants): Alex 35- Loris 54

Juniors (75 partants): Stélio 10 - Victor 32 - Mathieu 42 . Abandon de Yoann, Thomas et Quentin

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

Grillon 2,3,4, et 5 pour les Pass' ... la gagne n'était vraiment pas loin !

05 Juillet 2015 par Bernard



"Petit retour sur la course de grillon, c'est sous un soleil de plomb que les 8 coureurs du st James vont prendre le départ. Petit peloton pour cette course en effet nous étions 23 partants. Des le départ Seb plante une mine puis contre de John, repris par Thierry ils font la course a trois avec Nathan Reina, derrière Fred et Seb contrôle jusqu'à ce que les trois premiers est deux minutes d'avance pour enfin sortir du peloton a la mi course pour aller faire les places d'honneur. Après un défilé de bidons que nous avons récupéré au stand du ravitaillement (merci aux ravitailleurs et ravitailleuses), la course s achève avec une deuxième place de Thierry une troisième place de John une quatrième de Seb et une cinquième de Fred, pour ma part je finirais première féminine et merci à Fabrice d'avoir couru avec moi. Je tiens aussi à remercier Morgane, Isahora et sa maman d'être rester pour nous encourager et nous passer les bidons.

La gagne n'était pas loin.."

En minimes: 2 inscrits: Morgane et Sarah

- **Sarah** a fait une grosse chute suite à un écart d'un coureur devant elle. Coup à la tête qui lui a donné du mal a retrouver ses esprits (casque cassé) - Mal au dos et quelques bobos et brulures.

Domage car Sarah était dans le groupe de tête des filles et lutait pour le maillot du Trophée du Vaucluse.

- **Morgane** a fait une belle course et a même réglé au sprint les 2 filles avec elle. Attente des classements

En Cadets: 2 inscrits Guillaume et Clément. Ils ont rapidement été décrochés après quelques accélérations ..la chaleur peut être ?

[Voir les classements complets sur le site de Valreas](#)

Entrainement Minimes / Filles aujourd'hui ...au programme notions sur l'hydratation

01 Juillet 2015 par Bernard



On a bien rigolé aujourd'hui, l'entraînement était prévu à la détente, mais parcours un peu dur quand même (la Citelle, salle sous bois, un petit chemin à gauche dans les lavandes pour rejoindre la forestière et le sommet d'Aleyrac, MAGNIFIQUE, la touche et là, tout le monde dans le bassin de la fontaine, l'eau était très fraîche mais ils se sont régalés.)

Tour du minervois ..un super week-end

28 Juin 2015 par Bernard



- Samedi matin course de 60kms avec petite bosse de 1km mais surtout beaucoup de vent on loupe le bon coup qui finira avec presque 3 minutes d'avance un peu déçu mais pas abattu.

On rebouste les troupes pour l'après midi et nous voilà reparti pour 77 km.

Un vent de fou souffle sur la course un mal pour un bien car il fait très chaud 34 degrés. Plein feu Victor M. déclenche la 1ère échappée qui se fera rattrapée au bout de 20kms ou il fait les points chauds et il terminera 3ème de ce classement. Je sors dans la 2ème échappée à 6 et en haut du dernier col 6 autres coureurs nous rattrape je n'ai pas su conclure et fait 11ème sur 12. Ce qui me vaut au classement général une 14ème place. Le reste des copains arrive dans de petit groupe.

Petit repos bien mérité au "Tournedos" à Lézignan Corbières. super hôtel resto choisi par Fabien.(adresse à retenir)

- Dimanche matin direction Boutenac pour le tour des corbières

Course de 97 kms très peu de vent et déjà à 09h00 une température de 28degrés

Dès le départ une bosse de 800m qu'on effectuera 2 fois. Et voilà notre Adri qui a des fourmis dans les jambes il nous fait le départ et on ne le reverra jamais. au fil des kms le peloton explose dans tous les sens on monte de jolie petit col assez roulant mais usant au fil des Km. La bataille fait rage tout au long de la course et avec une 17ème place à l'arrivée Adri fait 1er de sa catégorie et remporte le maillot blanc.

Un super weekend entre copain on sait vraiment tous éclaté et malgré un parcours très exigeant et un niveau très élevé tout le monde a pris beaucoup de plaisir.

Juste un petit bémol on a eu très soif...

Dimanche 5 juillet : Chpt Rhône Alpes Minimes - Cadets - Juniors

25 Juin 2015 par Bernard

Lieu : Les Avenieres (38) - Club organisateur : Charvieu Chavagneux Isère cyclisme

Cadets :

CIRCUIT: 6 km x 12 tours = 72 km (ref OpenRunner : 4969273)

DOSSARDS: Route de Buvin de 08H00 à 08H45

APPEL A 08H45 - DEPART: 09:00 Route de Buvin

Minimes :

CIRCUIT: 6,5km x 6 tours = 39km (ref OpenRunner : 4969345)

DOSSARDS: Place du 11 Novembre de 12H00 à 12H45

APPEL A 12H45 - DEPART: 13:00 - Place du 11 Novembre

Juniors :

CIRCUIT: 6,5km x 18 tours: 117km (ref OpenRunner : 4969345)

DOSSARDS: Place du 11 Novembre de 14H30 à 15H15

APPEL A 15H15 - DEPART: 15:30 - Place du 11 Novembre

Modalités :

Distance Montélimar / Les Avenieres : 200 km - temps : 3h

- Minimes/ Cadets : Départ place St James 5h15 ! - Voiture FIAT - Chauffeur José - 4 places dans la voiture - Les 1^{er} demandeurs seront les 1^{er} servis.

- **Juniors** : Départ place St James à définir - Voiture Peugeot - Chauffeur Fabien - Voir avec Fabien pour les place et heure départ.

Les Angles Cadets: Loris et Alex au pied du podium !

21 Juin 2015 par Bernard



"Pas grand chose en Drôme Ardèche ce dimanche 21 juin, qu'a cela ne tienne le SJVC se déplace aux Angles dans le Gard vers Avignon. Un peu déçu je pensais voir quelques minimes, mais non rien tant pis on va se rabattre vers les deux cadets, Loris et Alex puis les six Pass, le club le plus représenté en Pass dont notre inconditionnelle Gwendo et seule fille dans la course, je te salue bien bas Gwendo car tu as toujours un courage monstre dans toute tes courses.

Je ne sais pas le classement des pass mais vu le nombre qu'ils étaient du SJVC la course devait pouvoir leur sourire à l'un

ou à l'autre en bloquant la course des autres coureurs je crois qu'ils étaient 19 au départ!!.

Pour les cadets 20 tours et une 30éme au départ dont 2 SJVC qui en plus allaient nous faire une vrai démonstration d'esprit d'équipe.

Au 3ième tour trois coureurs tentent, dans la terrible bosse de 400m de sortir du peloton, Loris super bien placé les

rejoint immédiatement, Alex un peu enfermé dans le groupe ne peut se faufiler pour en profiter aussi et voyant Loris

rejoindre les 3 autres devant il commence son travail de sape il y a encore une 20éme de coureurs costauds avec lui

et il n'aura de cesse de démolir toutes les tentatives de relance de la part de tous ces coureurs qui vont s'user un après

l'autre pour essayer de revenir sur la tête ou Loris se comportait admirablement bien, accroché au trois autres compagnons

d'échappée. Arrivé au 11ième tour devant ils ont 1mn50 d'avance sur le peloton qui a déjà bien diminué ils sont environ 12 à vouloir la 5ième place car pas possible maintenant d'aller chercher les 4 de devant en plus Alex n'avait rien lâché jusque là et tous avaient bien compris qu'il ne lâcherait rien. Et oui mais ils n'avaient pas pensé que Alex allait les attaquer dans le 12ième tour dans cette fameuse bosse les laissant tous penauds et fait les 8 derniers tours seul

pour aller chercher cette 5ième place, après c'est simple les 4 échappés dont Loris qui va finir 4ième à 25s, Alex qui finit à

1mn et tous les autres minimum à 1 tour, bravo mes garçons, je te félicite Loris quand je te disais que tu pouvais gérer les

bosses tu l'as encore prouvé aujourd'hui et de plus tu avais fait une course la veille donc tu vois que c'est faisable, toi Alex

ce que tu as fait aujourd'hui contre 25 coureurs pour protéger ton équipier est preuve d'une grande amitié et d'un esprit

d'équipe sans égal".

Double à St Marcel les Valences. Louison gagne chez les Minimes et Alex en Cadets ... GRAND GRAND BRAVO !!!!

14 Juin 2015 par Bernard



C'est historique au "St James": sur une même épreuve, victoire chez les minimes et victoire chez les cadets.

Bravo Louison et Bravo Alex.

Le CR de Jean Marc:

"Le SJVC fait parler la poudre ce dimanche 14 juin 2015 à st Marcel les valence ne laissant que les places d'honneur aux autres coureurs engagés dans les courses minimes et cadets.

Et oui Louison en minimes surclasse tout le monde dans le 4ième tour et fini de belle manière le 5ième et dernier tour

en laissant son second à plus de 40s, tu as été merveilleux mon Louison de bout en bout, un très grand bravo à toi et un grand bravo aussi à Lucas et Alois qui ont fait une belle course d'équipe, notre petit Henry qui s'est battu comme

un beau diable dans cette bosse de 1km5 et sur ce parcours qui était ma fois assez exigeant car les petits passages répétés

à 9% à chaque tour ont finis par faire très mal; même plus aux costauds.

Au départ des cadets nous attendions tous une grande et belle course de Alex, même ses équipiers Loris, et Clément, l'ont

stimulé avant le départ en le piquant un peu au vif par de gentilles petites pointes. Et que penser de Christelle la maman

de Clément qui pleine de joie de vivre, lui avait dit tu vas gagner avant le départ!! et tout le temps de la course n'a eu de

cesse de lui transmettre cette joie et cette envie en plus des encouragements qu'elle envoyait pendant toute la course à son

petit, son fils Clément qui malgré avoir été légèrement distancé par le peloton fait une très belle course en plus d'une grosse

progression. Merci Christelle ne change rien!!!. Alex lui continu son petit bonhomme de chemin et comme à son habitude

commence à montrer le bout de ses roues à l'entamée du 2ième tour et bien sur dans la bosse, en mettant une accélération

dévastatrice qui fait exploser le peloton, ne permettant pas à Clem de rester au contact, malheureusement c'est la loi de

la course!!. Merci Mika au 4ième tour c'est le ravitaillement Alex et Loris se sont laissés glisser à l'arrière du peloton ils récupèrent leur bidon au sommet de la côte sans problème. 5ième tour Thibaut attaque, Alex et Loris reviennent et ramènent tout le groupe.

Il reste encore 3 tours de 7km à faire, Alex démarre au pied de la bosse attention 1km5 avec des passages à 9% et là seul Florian

arrive à le suivre, ils font le trou très rapidement au sommet ils ont 30s au tour suivant 1mn30, ça sent bon on commence à

voir le bout il reste 2 tours, dans la descente Florian chute sans gravité mais quelques brulures, Alex l'évite de justesse en passant sur le bas côté avec un saut de chaîne, Alex très fairplay attend Florian et ils repartent ensemble, ils n'ont pas perdu beaucoup de

temps, le dernier tour se rapproche dans l'avant dernière bosse Alex monte un peu plus vite et arrive au sommet avec 20s sur

Florian je lui dit qu'il ne faut rien lâcher et tout donner maintenant, il monte droit sur ses pédales et s'envole vers un succès

ement mérité et que tout le monde attendait depuis quelques courses. Loris parachève cette victoire par une très belle

6ième place montrant à tous que même quand ça monte il peut être dans les meilleurs.

Merci Louison merci Alex merci à tous nos jeunes pour ce dimanche fabuleux du 14 juin 2015 qui restera dans les annales au sein du SJVC et dans nos coeurs".

JEAN-MARC

Roussillon: 1er victoire 2015 pour le St James: Grand Bravo à LOUISON qui aura dominé chez les minimes

30 Mai 2015 par Bernard



Minimes: 1 Louison - 12 Lucas qui fait une très belle course - Morgane à 1 tour

Cadets: 2 Alex - Guillaume à 1 tour -

Alors qu'il avait protégé l'échappée d'Alex, Loris a chuté dans le final lors du sprint du peloton pour la 5ème place. Il a de nombreuses brûlures et se plaint de la hanche. Actuellement à l'hôpital de Vienne en observation.

Aujourd'hui, retour d'entraînement Minimes-Cadets chez notre partenaire "cuisines IXINA"

27 Mai 2015 par Bernard



A renouveler chez nos autres partenaires. TRYBA - JW immobilier - RAMPA - S'BIKE - CORIMA - PYROVERRE - Journal La TRIBUNE - CREDIT AGRICOLE - Cycles CORNU.

Batherney ... le "St James" a souffert sur ce circuit très exigeant !

26 Mai 2015 par Bernard



- **Minimes** (46 partants): 12 Louison - 27/28/29 (tir groupé) Alois, Lucas, Matis - 42 Henri - et abandon de Morgane suite à un problème de dérailleur

- **Cadets** (66 partants): 15 Alex - 32 Loris et 36 Clément

- **Pass'** (68 partants): 12 Sébastien - 35 Igor - 53 Fabrice et 54 Gwendo. Pas vu Serge dans les classements ?

Résultats complets sur le site Rhône Alpes

Le week-end de Stélio

26 Mai 2015 par Bernard



"Retour sur la course de saint clair la tour (championnat d'Isère 2,3,J)

Gros chantier, mais toujours un régal de pouvoir participer à des courses comme celle-ci. chrono le matin de 6,9km sur le circuit de la course Adrien s'élancera assez tôt dans la matinée et prendra une jolie 38 eme place fasse aux costauds du Rhône Alpes pour ma part je me suis élancé à 10 h33 et je finirais seulement 50 ème pas top du tout en revanche l'après les cartes sont redistribués car les écarts sont très faibles entre

tous les coureurs avec adri on manque malheureusement le bon coup qui partira au 6 eme tours sur 13 mais dans le 8 eme adri me replacera et suite à une attaque je part dans un contre de 8 coureurs à l'avant ils étaient déjà une vingtaine car sa sortait par petit groupes de deux , trois ... donc il fallait rentré on ne parviendra pas à rentrer et on finira donc avec notre petit groupe de contre, je terminerais alors à la 23 eme place et Adrien termine à l'avant du paquet avec une superbe montée finale

Les pass à cavaillon Seb en capitaine de route montre encore sont envie de gagner petit à petit sa se rapproche il termine à une belle 7 eme place. Puis aujourd'hui sur un circuit qu'il ne lui correspond pas du tout Seb aura montré sa forme à se classant dans les 9ou 10 on ne sait pas trop bravo à Igor , le papa de clément qui se seront bien battues et bien sur sans oublier notre Gwendo qui aura tenue jusqu'à la fin[nbsp]"

Absence Bernard du 30 mai au 14 Juin

25 Mai 2015 par Bernard

Bonjour à tous,

Je suis en vacances du Dimanche 31 mai au 14 juin (Corfou).

Je serai donc absent aux dates suivantes:

- Entraînements du mercredi:

- **3 juin**: Entraîneurs: Jean Marc - Gwendo (à confirmer) - Accompagnateurs: Jean Louis ou José (voiture) - Xavier - Maurice - Jean Jacques (à confirmer)

- **10 juin**: Entraîneurs: Jean Marc - Gwendo (à confirmer) - Accompagnateurs: Jean Louis ou José (voiture) - Xavier - Maurice - Jean Jacques (à confirmer)

- Entraînements du Vendredi (fractionné):

- **5 et 12 juin**: C'est Nico qui gère

- Courses:

- Dimanche 7 juin - Sarras:

- Contact: Jean Claude LAFFONT - 06.77.98.03.35 <http://ssvcinfo.over-blog.com>

- Cadets: 27km x 2 tours = 54km

DOSSARDS: 18 Avenue des Cévennes de 12H30 à 13h45 - DEPART: 14:10

- Minimes : 27km

DOSSARDS: 18 avenue des Cévennes de 12H30 à 13H45 - DEPART: 14:18

- **Montélimar - Sarras St Vallier**: 81 km - 1h05mn - Départ place St James: 11h15 - Accompagnateur: Franck

4 places dans la voiture (Fiat). Les 1er demandeurs seront les 1er servis. Demande à faire à Franck (06 68 98 81 15)

- Dimanche 14 juin - St Marcel les Valences:

- Contact: Gilles DELHOMME 06.03.91.62.11

- **Minimes:** 7km x 5 tours = 35km

DOSSARDS: de 13H00 à 13H45 - DEPART: 14:00 - Route de Fouillouse

- **Cadets:** 7km x 8 tours = 56km

DOSSARDS: de 14H15 à 15H15 - DEPART: 15:30 - Route de Fouillouse

- **Montélimar - St Marcel les Valences:** 57 km - 45mn - **Départ place St James:** 12h00 - **Accompagnateur:** [Franck](#)

4 places dans la voiture (**Peugeot - Voir avec Jacques disponibilité + clé**). Les 1er demandeurs seront les 1er servis. Demande à faire à Franck (06 68 98 81 15)

[Mercredi 17 juin - Ardéchoise des jeunes:](#) Pour Minimes et Cadets uniquement

- Toutes les infos sont sur le [site de l'Ardéchoise](#):

- Inscription auprès de José **avant le 3 juin** par mel: jose.machado38@gmail.com - 0650895422

- Le club prend en charge le montant de l'inscription et le transport

- Joindre un "scan" de votre licence qui atteste de la possession d'un certificat médical

- Pour l'encadrement, il faut à minima 1 adulte pour 6 jeunes (voir bulletin d'inscription en PJ). José, tu peux me prévoir pour l'encadrement avec ma voiture si il faut.

- Départ 7h00 - place St James. José organisera les transports en fonction du nombre de participants - **1 voitures club (Peugeot - Voir clé avec Jacques) + 1 remorques dispo. Voir combien de véhicules perso. La mienne est dispo.**

- Le rassemblement est prévu à 9 h au stade de foot de St Félicien et le départ à 10 h pour 50 km

- Prévoir un repas tiré du sac

- **Attention, ce n'est pas une course** ! ... mais un moment de convivialité. Tout notre groupe devra rester "tous ensemble" et profiter de cette journée.

Lundi 25 mai: GP de Batherney Minimes-Cadets-Pass'

19 Mai 2015 par Bernard

- **Contact:** vsrp Ecole Jean Jaurès 26200 ROMANS. Tél 04.75.05.29.76 vsrp@wanadoo.fr

- **Cadets** : CIRCUIT: 8,425km x 6 tours - DISTANCE: 50,55km

DOSSARDS: de 11h30 à 12h15, salle communale

DEPART: 12:30 - BARTHENAY

Inscrits (60): Loris - Alex - Clément

- **Minimes**: CIRCUIT: 8,425km x 3 tours - DISTANCE: 25,275km

DOSSARDS: de 11h30 à 11h25, salle communale

DEPART: 12:40 - BARTHENAY

Inscrits (43): Aloïs - Lucas - Morgane - Henri - Matis et Louison

- **Pass'Cyclisme**: CIRCUIT: 8,425km x 8 tours - DISTANCE: 64,7km

DOSSARDS: DE 14H00 à 14H45, salle communale

Inscrits (43): Serge et Igor

- **Montélimar- Batherney**: 83 km - 1h10

- **Départ**: Montélimar place St James 10h00

- **Accompagnateurs**: Bernard - José

- **3 places dans la Fiat pour minimes cadets**:

Matis - Louison et Guillaume... plus de place

Un 79ème GP St James avec le Mistral !

18 Mai 2015 par Bernard



[Voir les résultats sur notre site](#)

24 heures Vélo sur le circuit du Paul Ricard.

17 Mai 2015 par MLJ

Le week-end du 16 & 17 mai nous avons participé aux 24 heures Vélo sur le circuit du Paul Ricard.

3 membres du SJVC Montélimar (Nicolas, Patrice et Romuald) étaient intégrés dans le Team FITBIKE 911 pour former une équipe de 6 coureurs.

Après un départ de feu de Nico et un relais honorable de Romuald nous sommes premier à l'issu des trois premières heures de course.

La nuit saura nous ramener à la raison avec au final une belle 13 ème place sur 255 équipes finishers.

Une belle aventure humaine, une superbe organisation, des souvenirs plein la tête et des petits yeux le lundi matin... on pense déjà à 2016.

Résultats disponible sur le lien ci-dessous :

<http://kms.decanet.fr/courses/speciale/24h/index2.html>

Romuald

29 coureurs défendront nos couleurs ce week-end

15 Mai 2015 par Bernard

L'épreuve phare sera le 79ème GP St James que nous organisons avec le matin l'inter-régions cadets avec Alex et Loris et l'après-midi la doyenne des courses en Rhône Alpes avec 14 de nos représentants.

Venez nombreux encourager le « St James »

Ci-dessous nos coureurs sur les courses

- 79 ème GP St James (2/3/J):

Victor B; Michael; Serge; Adrien; Mathieu; Stélio; Victor M ; Yoann ; Thomas ; Fabien ; Sylvain ; Igor ; Quentin ; Cyrille

- 79 ème GP St James (3ème manche inter-régions Sud Est Cadets):

Alex et Loris

- Orange Cadets :

Clément, Raphael et Guillaume

- Orange minimes :

Lucas ; Sarah et Louison

- Orange (série loisir départementale) :

Cyril ; Frédéric ; Jerome ; Gwendo ; Thierry ; Fabrice

- Lannugat douarnenez (série loisir départementale) :

Sébastien

Bonne chance à tous ... ramenez nous des podiums et des victoires ... et tenez nous au courant des résultats.

Jeudi 14 mai - Course cadets à Montbrison dans la Loire - Alex 4ème

14 Mai 2015 par Bernard

44 au départ - 28 tours de 2 kms

Au 4ème tour Alex part seul et fait exploser le peloton 4 tours après il se relâche car son avance ne progresse pas. Un groupe de 15 se forme

... et les attaques s'enchainent. Puis 6 se font « la belle » dont Alex.

Dans l'avant dernier tour Alex se fait surprendre dans une relance et 3 prennent quelques mètres et Alex se retrouve 4ème au pied du podium !

Rendez-vous maintenant Dimanche prochain pour la 3ème manche des inter-régions que nous organisons lors du GP St James.

Alex et Loris dans l'équipe Drôme défendront nos couleurs.

17 Mai GP Prix St James ... grand rendez vous cette année avec la 3ème manche des inter-régions Sud Est Cadets

14 Mai 2015 par Bernard



En exclusivité, le flyer du GP St James qui se déroulera le 17 mai et qui sera cette année également la 3ème manche de l'inter région Sud-Est Cadets

Toutes les infos sont sur notre site

5 podiums pour le week-end du 8 mai

11 Mai 2015 par Bernard



- Alex vice champion Drôme Ardèche cadets à St Rambert

- A Bourg les Valences:

- Louison 3ème en minimes
- Loris 3ème en cadets
- Adrien 2ème en seniors
- et Stélio 1er junior

la plus haute marche n'est plus loin ... peut être Dimanche prochain pour le GP St James ?

10 mai - 2^{ème} manche inter-régions cadets Sud Est - L'équipe Drôme malchanceuse !

10 Mai 2015 par Bernard



3 de l'équipe sont pris dans une chute et abandonnent !

Alex est pris de vomissements mais tient à terminer (72^{ème}) afin que l'équipe marque des points.

Thibaut 9^{ème} et Florian 32^{ème}

L'équipe Drôme conserve sa 12^{ème} place.

Rendez vous maintenant Dimanche prochain sur nos terres pour la 3^{ème} manche lors du GP St James

Le CR d'Olivier Bruyat (sélectionneur équipe Drôme):

Après la première manche, nous sommes classé 12/18 équipe . Avec notre équipe des 6 coureurs (3 UCMV 2 VCR 1 SJVCM) , nous sommes arrivés le samedi après-midi et nous avons fait une décontraction et un repérage sur le parcours (4 + 20 km c'est un joli parcours avec deux difficultés) . Le soir, nous étions tous en gîte a Joncels a 10 km du départ.

Le dimanche , nous avons eu une réunion avec les commissaires et l'organisateur : présentation de l'épreuve, des équipes, du parcours, remise des dossards, des transpondeurs . Appel au podium pour la présentation de toutes les équipes, les signatures des coureurs et le contrôle des braquets . Sur le plan sportif, le peloton de 100 coureurs (17 équipes) devait faire 3 tours de 4km sans grande difficulté et 3 trs de 20 km (avec deux bosses maxi 10 %). Tous coureurs sont dans le peloton (80/100) sur la première partie de course. Ensuite sur la deuxième partie de course, la chaleur (30°C) et la fatigue de notre championnat dispute le vendredi 08/05 fait son effet. Plusieurs coureurs lâché (20) dont 3 dromois, ceux-ci ne relèvent pas et ils réintègrent le peloton. A 20 km du final, un chute et trois abandons (grosse fatigue), il nous reste 3 dromois dans le peloton de 60 coureurs. Sur le final, 4 coureurs étaient partis pour la gagne dans la grosse bosse a 5 km . L'équipe se classe 13^{eme} avec un coureur 9^{eme}, un 30^{eme} et un autre dromois qui finit au courage (70^{eme})...

10 mai - Bourg les Valences - 2 nouveaux podiums: Loris et Louison

10 Mai 2015 par Bernard



CR demain

Alex Vice Champion Drôme Ardèche à St Rambert. Félicitations !

10 Mai 2015 par Bernard



Voir classements St James:

- **Minimes** (31 classés): 6 Louison - 19 et 20: Aloïs et Lucas - 26 Matis - Morgane 3ème cadette

- **Cadets** (33 classés): 2 Alex - 10 Loris - 20 Clément - 27 Guillaume

- **Pass'** (116 classés): 36 Romuald - 43 Frédéric - 46 Cyril - 53 Jerome - 64 Igor - 66 Serge - 105 Didier - 106 Sébastien -et Gwendo 1er et seule fille.

Le CR d'Alex:

*CHAMPIONNAT DROME ARDECHE 2015CR st Rambert d'Albon 4 kms*14 tours Attaques fréquentes, plusieurs tentatives en vain avec plusieurs adversaires mais au 4eme tour c'est la bonne, je m'échappe avec un gars de Aubenas, nous faisons plus d'un tour ensemble avant d'être repris par Loris Berthon et Thibault Clmt ensemble nous continuons pour 4 tours d'échappée... puis au dernier tour, Thibault et moi nous remarquons que le peloton se rapproche dangereusement, on se regarde Thibault plante une attaque et je pars dans sa roue les autres craquent dernier virage je suis derrière à 5 10 m dans la relance et je remonte, donne tout pour distancer le peloton ... je finis 2eme a la RAGE !!!! MERCI A TOUS pour vos soutiens tout au long de cette course, j'ai roulé avec l'envie et le plaisir avant tout et ca paie enfin Merci à Nicolas Reynaud pour ses conseils et un GRAND MERCI à mon papy qui me suit depuis le début toujours là... cette victoire est pour TOI !!!!*

GP Cruas 2015

08 Mai 2015 par MLJ

Une nouvelle série de photo de Xavier Bouvier. [Cliquer ici](#)

2 et 3 mai: suite du Tour paca Juniors

06 Mai 2015 par Bernard

le super CR de Yoann:

"Au programme deux étapes dans le weekend, la troisième étape de ce tour Paca se déroulait à Entrechaux au pied du mont Ventoux sous un beau soleil. Un circuit d'environ 23 km à parcourir à 4 reprises avec un profil plus que vallonné. Départ de course très très rapide avec une échappée de

deux coureurs qui se forme. Seul Mathieu ne parvient pas à tenir le peloton pendant le 1
Ensuite Thomas et Quentin sont distancés dans la première difficulté du second tour. Avec Victor
on parvient à rentrer dans la descente mais quelques mètres plus loin dans les vallons on sautera
aussi à notre tour. Stelio lui parviendra à accrocher le peloton et prendra une 23eme place. Victor
réussira à résister au retour de notre groupe en terminant 34eme, pour ma part ça sera une 39eme
place tandis que Thomas Mathieu et Quentin ont été arrêtés par les commissaires. Le lendemain
direction Peynier pour la 4eme étape sur un circuit beaucoup plus facile que la veille à parcourir 12
fois. Stelio parvient a prendre la bonne échappée dès le début de course puisqu'elle ira au bout.
Derrière le peloton ne roulait pas franchement, avec Victor nous avons essayer de prendre des
contres en vain. Quentin parviendra a rester dans le peloton jusqu'aux trois quarts de course tandis
qu'il ne restait que deux tours a Thomas pour rallier l'arrivée en notre compagnie. Au final Stelio
parvient à rentrer dans les 10 avec une belle 9eme place. Je termine à la 27eme place , Victor à la
30eme lors du sprint du peloton. Un grand merci aux supporters présents sur le bord de la route, à
Fabien notre entraîneur et à Jacques le pilote de la voiture. Bravo également aux seniors et à Loris
qui étaient présents du coté de Nîmes pour leurs podiums".

Photos de Colombier le jeune et du GP de CRUAS

06 Mai 2015 par MLJ

[cliquer ici](#)

Vendredi 8 mai, ce sont les chpt Drome Ardèche minimes cadets ...

06 Mai 2015 par Bernard

C'est peut être José qui accompagnera ... à confirmer

et Jean Marc sera sur place.

Voir infos ci dessous du club Organisateur

Bonjour,

Le vélo club Rambertois organise le vendredi 8 mai 2015 à Saint Rambert d'Albon le 20ème grand prix de la municipalité

course cycliste FFC : PASS CYCLISME - CADET - MINIME, support du Championnat Drôme Ardèche : CADET - MINIME

Inscriptions en ligne sur le site FFC par l'intermédiaire de vos clubs : <http://www.ffc.fr/> date limite lundi 4 mai à 20h

toutes les infos de la course sur la vidéo et l'affiche en pj :

<https://youtu.be/LvFxW8Bc0no> Avec le son c'est mieux ...

Merci de faire circuler cette info auprès de vos amis cyclistes.

Sportivement Laurent

<http://vcrambertois.chez-alice.fr/accueil.htm>

Pas d'entraînement minimes aujourd'hui car tout le monde a école

06 Mai 2015 par Bernard

3 mai: GP de Nîmes: Encore des podiums pour le "St James" - BRAVO

04 Mai 2015 par Bernard



Course à Nîmes cette aprem et le saint James vélo club qui truste les podiums

En cadets loris prend la 2ème place après avoir réglé le groupe d'échappée derrière un coureur qui fini avec une minute d'avance

Chez les seniors cyril prend la bonne des les premiers tours. 4 coureurs s'échappent (sisteron, martigue, valreas et saint James)

Au bout de trente tours sur les soixante ils mettent un tour au paquet. S'en est suivi un cadennassage de la course de la part des coureurs du saint James et de sisteron jusqu'à quelques tours de l'arrivée.. Une attaque de yoni beauquis à trois tour sera décisive pour la gagne. Derrière cyril règle les autres échappée et fini 2ème.. Sur le sprint du peloton seb va chercher une 13ème place et fini 3ème pass de la course.. Pour ma part pas de sprint (moteur empty) après tous les bouts droit tout le long de la course et une 24ème place. Ainsi que l'autre Cyril(Berthon) qui vient chercher une 34ème place bon pour la confiance.. Pas vu le résultat de Gwendoline auteur d'une belle course

GP de CRUAS sous la pluie: 4 podiums pour le "St James". BRAVO !

01 Mai 2015 par Bernard



En minimes: Sarah 1er fille - Louison 3ème garçon

.... et chez les Séniors Cyrille 2ème et Gwendo 2ème fille

Grand Bravo à tous nos coureurs

Voir Classements St James:

- **Minimes** (32 inscrits): 3 Louison - 7 Aloïs - 10 Lucas - 18 Sarah (1er minime filles) - 24 Morgane - 26 Henri - 27 Matis - 31 Stan

- **Cadets** (45 inscrits): 8 Loris - 17 Alex - 18 Clément - 26 Raphael - 33 Guillaume

- **Seniors** (83 inscrits): 2 Cyrille - 5 Sylvain - 11 Sébastien - 16 Adrien - 37 Didier - 39 Victor M - 55 Fabien - 58 Didier - 64 Gwendolyne (2ème fille)
- 66 Cyril

Classement complets sur le site Rhône Alpes et sur le site du club à la page Cruas

Vendredi 1er mai : Tous au GP de Cruas que le "St James" organise

29 Avril 2015 par Bernard

Nos représentants (25 au total):

- **Minimes** (26 pré-inscrits): Lucas; Stan; Morgane; Sarah; Henri; Matis et Louison

- **Cadets** (39 pré-inscrits): Loris; Guillaume; Alex; Raphael et Clément

- **3/J/PCO** (90 ... c'est complet !): Cyril; Frédéric; Jerome; Serge; Adrien; Didier; Sébastien; Gwendo; Didier; Nico; Fabien; Sylvain et Cyrille

Toutes les infos sont sur notre site

Venez nombreux encourager nos coureurs !

26 Avril : Colombier le Jeunes minimes / cadets / Pass'

27 Avril 2015 par Bernard



Minimes (34 classés) :

- 4 Louison ... félicitations ... à Cruas c'est sur la boîte !

- 18 et 19 Lucas et Aloïs ... Cruas est un circuit pour vous

- 26 Matis il faut travailler les descentes

- 29 (2ème minime Filles) Sarah

- 31 Henri

- 33 (5ème cadette) Morgane

Cadets (41 classés) :

- 16 Alex ... échappé à 2 pendant une bonne partie de la course ... se fait reprendre sur la fin !
- 35 Loris
- Clément et Raphael ne figurent pas dans les classements ?

Pass' : (45 classés ?)

- 28 Romuald
- Igor et Gwendo pas dans les classements

Merci à Xavier, le Papa d'Aloïs, pour ces très belles photos

25 Avril: Morgane, Sarah et Gwendo à la Barben

25 Avril 2015 par Bernard



Le CR de Gwendo:

"Sur un circuit de 3,8 km assez plat avec juste un mini faut plat montant

Sarah et Morgane devront le faire 10 fois qu'en ta moi sa sera 16 fois

14h30 départ pour moi et pour ma part un tour ds le peloton et mal placer à l arrière du peleton je lâche apres une relance et une attaque je finirais la course seule ou à rouler avec des groupes

14h35 c'est au tour de Morgane et Sarah de s élancer

5 tours en tête ou Sarah mène le peleton ainsi que Morgane qui mènera aussi le peloton sur 2 tours

On peut dire qu'elles ont bien montré le maillot en ce début de course

Puis la tête de course des seniors double les minimes cadettes et la se devient le bordel, Sarah se met dans les roues des seniors mais après elle ne sait plus trop où elle en ai et se fait distancer

Cela reste cependant une bonne expérience à renouveler avec d'autres courses filles car les courses sont tout de même différentes de celles avec les garçons"

...et le CR de Frank sur le Facebook du club:

"FIERE des filles ,elles ont montraient la couleur de leur club, et se fut après le 5 eme tours un vrai bordel dommage car pour Sarah et Morgane il y avait de quoi faire ainsi que pour Gwendo à refaire . Merci les filles le saucisson trop bon daniel j à demain"

33 coureurs défendront les couleurs du « St James » ce week-end.

24 Avril 2015 par Bernard

Bonne chance à tous et ramener nous des bouquets !

Samedi 25 avril :

- La Barben (course filles) : Gwendo, Sarah, Morgane
- Salaise / Sanne (école de cyclisme) : Quentin

Dimanche 26 avril :

- Souvenir Robert Ranc (2/3/J) : Didier
- Souvenir Robert Ranc (PC/PCO) :Cyril, Frédéric, Jérôme, Sébastien et Didier
- Grand prix des 2 villes (2/3/J) : Victor, Michael, Adrien, Stélio, Yoann, Thomas, Fabien, Sylvain, Quentin et Cyrille
- Colombier le jeune minimes : Aloïs, Lucas, Morganne, Sarah, Henri, Matis et Louison
- Colombier le jeune cadets : Loris, Alex, Raphael et Clément
- Colombier le jeune Pass' : Romuald, Gwendo et Igor
- St Victoire (cyclo) : Nico et Serge

Dimanche 26 Avril - GP de Colombier le jeune.

22 Avril 2015 par Bernard

Programme :

- **Pass'Cyclisme(77): Romuald, Gwendo et Igor**

CIRCUIT: 10km x 7 tours

DISTANCE: 70km

DOSSARDS: de 10h00 à 11h45 place du Village.

DEPART: 12:00 - COLOMBIER LE JEUNE

- Cadets(75): Loris, Alex, Raphael et Clément

DISTANCE: 60km soit 10 Km X 6 tours

DOSSARDS: DE 10H00 à 11H50 Place du Village.

DEPART: 12:05 - COLOMBIER LE JEUNE

- Minimes(32): Aloïs, Lucas, Morgane, Sarah, Henri, Matis et Louison

CIRCUIT: 10 km x 3 tours

DISTANCE: 30km

DOSSARDS: De 10H00 à 11h55, place du Village

DEPART: 12:10 - COLOMBIER LE JEUNE

Modalités :

Montélimar - Colombier le Jeune : 84km - 1h10

Accompagnateur : Bernard - départ 9h00 place St James

Voiture Fiat

4 places dans la voiture. Les 1^{er} demandeurs seront les 1^{er} servis

Pour l'instant: Matis -

23 de nos coureurs sur tous les fronts demain

18 Avril 2015 par Bernard

Nage et Solorgues:

- Minimes: Louison et Lucas

- Cadets: Clément et Loris

- 3/J/PCO: Victor , Cyril , Frédéric , Jerome , Serge , Mathieu , Didier , Sébastien , Stélio , Didier , Yoann , Fabien , Igor , Quentin et Nico

Pelussin:

- 2/3/J/ PCO: Adrien et Cyrille

- Pass': Romuald

Gaillard:

- 2/3/J/ PCO: Thomas

Bonne chance à tous et tenez nous au courant des résultats (photos et CR)

et en espérant que les courses ne soient pas perturbées par les orages et la pluie.

Vendredi 17 avril: Orage + Pluie ... entraînement fractionné annulé

17 Avril 2015 par Bernard

Entraînement du 15 Avril

16 Avril 2015 par Bernard



Entraînement Minimes / Filles aujourd'hui ... tous motivés pour les prochains rendez vous du chpt Drôme Ardèche: 26 Avril, Colombier le Jeune et 1er Mai Cruas (organisation SJVC M).

Rappel: ne pas rater les entraînements "fractionnés" de Nico le Vendredi à 18h. Rendez vous parking de l'hippodrome.

Le "fractionné" est nécessaire à cette période de la saison

1er manche des inter-régions Sud-Est Cadets à Laudun: résultats

14 Avril 2015 par Bernard



L'équipe Drôme avec Alex.

Ci dessous le classement de l'équipe Drôme:

26	CLERMONT	Thibault	U.C. MONTMEYRAN VALENCE
39	BLACHE	Florian	U.C. MONTMEYRAN VALENCE
60	LEONIEN	Alexandre	SJVC MONTELMAR
73	FALCONNET	Clement	V.S. ROMANAIS PEAGEOIS
76	DESPEYSSSES	Romain	U.C. MONTMEYRAN VALENCE
84	ANDRE	Mathis	V.S. ROMANAIS PEAGEOIS

[Voir classements complets.](#)

A noter que ces classements ont été fait sans transpondeurs, photos, caméra à l'arrivée et ils sont très incertains. Dommage pour la 1er manche des inter-régions.

Voir le CR de Olivier Bruyat, sélectionneur comité Drôme:

"Avec notre équipe des 6 coureurs (2 VSRP 3 UCMV 1 SJVCM) , nous sommes arrivés le dimanche matin. Nous avons fait le repérage du parcours en voiture et quelques surprises « danger » sont présentes .sur les 18 km : trace difficile a suivre sans explication => flèche au sol barrée , traversée de plusieurs voies ferrées et des plots anti-stationnement dans la descente du village. Suite a la remise des dossards, nous avons eu une réunion avec les commissaires : pas de présence de l'organisateur, pas de présentation de l'épreuve, ni des équipes, ni du parcours, pas de transpondeur, pas de camera pour le classement

Sur le plan sportif, la course se déroulait sur 4 tour de 18km sans grande difficulté (1.5 km a 5%) avec un peloton de 100 coureurs environ. Nos coureurs ont bien débuté (pas de chute ni de crevaison), mais 2 coureurs lâché a mi course et le troisième a la fin du 3eme tour. .Dans le final, un 4eme coureur était lâché dans la dernier bosse et avec nos encouragement il a réussi a rentrer dans le peloton de 50 coureurs . Sachant que le classement est par équipe sur les 3 premiers coureurs. Pour la victoire, 3 coureurs étaient partis pour la gagne au 3eme tour. Donc l'équipe place 3 dromois dans le peloton d'arrivée (50 coureurs)...voir classement en PJ pas forcément réaliste vu les moyens techniques en place."

11 et 12 Avril: Notre équipe juniors sur la Flèche Ardéchoise

12 Avril 2015 par Bernard



Voir le CR de Yoann:

Ce week end nous avons participé au grand prix de la ville d'Aubenas ainsi qu'à la flèche ardéchoise . Samedi un parcours de 100 km avec la fontaine du cad et le serre de tour . La course ne commence pas de la meilleure des manières puisque Stélio tombe lourdement à cause d'un plot non signalé dans le départ fictif . Après le début de course nerveux la sélection se fait dans serre de tour ainsi que dans les vallons. Au final Stélio Victor et Yoann finissent dans un groupe d'une quarantaine de coureurs jouant pour la 58ème place. Thomas et Quentin termine un peu plus loin . Le lendemain clm de 6 km avec le rocher de sampzon . Il se déroule plutôt bien dans l'ensemble . L'après midi course en ligne de 110 km avec un circuit à faire 3 fois autour de ruoms avec la fontaine du cab à escalader à trois reprises faisant office de gpm . Au premier tour Stélio fait le gpm dans une échappée . Il termine dans le peloton tandis que Victor et Yoann terminent ensemble car ils ne sont pas parvenus à accrocher le peloton dans le gpm . Thomas et Quentin finissent peu de temps après nous . Merci aux parents sur les bords de la route, à Jacques

babin qui est venu nous encourager pour le chrono et à nos deux coachs nico et Fabien pour avoir passé ce magnifique week end . RDV le weekend prochain à Nîmes en compagnie de l'équipe senior !!!!!

[Voir les résultats complets sur le site de l'UC Aubenas](#)

L'équipe Minimes et Filles du "St James"

11 Avril 2015 par Bernard



Par ordre alphabétique: Aloïs, Henri, Louison, Lucas, Matis, Morgane, Sarah et Stan.

Leurs 2 prochaines courses: 26 avril Colombier le jeune et surtout, Cruas que le "St James" organise le 1er Mai.

N'hésitez pas à venir les encourager.

A suivre pour la présentation des cadets, juniors ... séniors etc ..

Stage local des 14 et 15 Avril: ANNULE !

08 Avril 2015 par Bernard

En effet, il n'y a que 8 inscrits ... alors que vous étiez 16 pour le stage d'hiver.

Les entraînements du Mercredi et Vendredi sont par contre maintenus.

6 Avril - Course 2-3-juniors à Vienne

08 Avril 2015 par Bernard

Le CR de Jean Luc:

4 coureurs engagés: Adrien, Stelio, Mickael et Fabien.

Course très nerveuse et surtout dangereuse. Dans le premier tour Fabien et Adrien pris dans une chute ...roue cassée.

Au final Mickael 20 ème et Stelio dans le peloton.

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

5 Avril: Anneyron: 20 représentants du St James présents et la belle échappée d'Alex !

06 Avril 2015 par Bernard



Résultats:

- **Minimes - 45 classés**: 22 Alois - 24 Louison - 25 Lucas - 36 Matis - 38 Henri

- **Minimes Filles - 11 classées** - 11 partants: 7 Sarah

- **Cadettes Filles - 21 classées**: 19 Morgane

- **Cadets - 79 classés**: 13 Alex - 40 Clément - 52 Raphael - 59 Loris

- **Pass' - 85 classés**: 16 Sébastien - 32 Romuald - 33 Cyril - 41 Didier - 48 Igor - 53 Frédéric - 74 Serge - 80 Gwendolyne (2ème féminine derriere Gréta)

[Résultats complets sur le site Rhone Alpes](#)

Le CR de Bernard:

GRAND GRAND COUP de CHAPEAU à ALEX en cadets !!!!

- Au premier tour tu démarres au pied du col de barbe bleu et passes au sommet avec 40 s d'avance

- 2ème tour, 2mn30 d'avance au sommet ... on y croit

- 3ème tour, 57 s d'avance au sommet ...

- et puis dans le 4ème tour, seul en tête dans cette longue ligne droite, le fort mistral aura été ton plus gros ennemi contre le groupe de poursuivants qui pouvait se relayer. Tu te fais alors reprendre presque qu' au pied de la dernière montée !.

Encore GRAND GRAND BRAVO ALEX !

Petite anecdote d'un collègue motard (Bernard Bouchonneau) qui te suivait en tête de course. Impressionné par ta prestation, il s'est arrêté pendant la course à ma hauteur et m'a dit " Tu le sors de ou celui là ?!".

BRAVO également à toute la délégation du "St James". 20 au total.

C'est parti pour le fractionné !

03 Avril 2015 par Bernard



1er Vendredi (18h-19h30) des entraînements fractionnés pilotés par Nico.

Venir plus nombreux Vendredi prochain.

Et TOUS à Anneyron Dimanche pour encourager le "St James" !

Mardi et Mercredi 14 et 15 Avril: Stage local de Pâques: Minimes - Cadets - Juniors.

01 Avril 2015 par Bernard

Date limite d'inscription: mercredi 8 avril

Le programme et les modalités seront communiqués par Nico et Gwendo la semaine prochaine

Dimanche 4 avril - Anneyron: minimes - cadets - Pass'

31 Mars 2015 par Bernard

Venez nombreux pour encourager nos coureurs du "St James" ... et en particulier Loris qui jouera à Anneyron sa qualification pour les inter-régions cadets Sud-Est.

Et pour tous les autres, minimes cadets Pass', des places sont a gagner dès maintenant pour le challenge Drôme Ardèche.

Voir programme:

Minimes filles: dossards 10 h - 3x16 km = 48 km - départ 12 h

Cadette filles: dossards 10 h - 3x16 km = 48 km - départ 12 h

Minimes garçons: dossards 10 h - 2x16 km = 32 km - départ 12 h 10

Pass' cyclisme: dossards 13 h - 4x16 km = 64 km - départ 15 h 00

Cadets: dossards 13 h - 4x16 km = 64 km - départ 15 h 10

[Plus d'infos sur le site de St Rambert](#)

Modalités pour minimes / cadets:

Montélimar - Anneyron: 95 km - temps trajet: 1h15

Voiture club: Fiat - Encadrement: Bernard

Départ place St James: 8h45.

3 places dans la voiture: Les premiers demandeurs seront les 1er servis

Tour PACA juniors: le CR de Stélio

29 Mars 2015 par Bernard



En ce week end du 28-29 mars nous nous sommes rendus à Toulon pour un CLM individuel sur les pentes du mont faron le samedi ,et dimanche une course en ligne de 82 kilomètres disputée sur un circuit de 20,5 km autour de Cipieres. Sur les 3,9 km à 9% Victor signe une très belle 30eme place tandis que Yoann Stelio, Quentin, Mathieu et Thomas terminent un peu plus loin.

Dimanche matin c'est sous un beau soleil que nous nous sommes élancés pour la course en ligne. Début de course très nerveux avec de nombreuses chutes. Au final Stelio réussit à rentrer dans les points avec une 15eme place. Victor termine 29, Yoann 37. Mathieu, Thomas et Quentin n'ont pas pu terminer à cause des commissaires .

<http://www.directvelo.com/actualite/40960-tour-paca-juniors-ep-2-classement.html#.VRjzEPmsXj>

[Voir résultats](#)

Mention très bien pour jean Jacques pour son excellent choix de gîtes .

A bientôt pour la prochaine manche du tour paca le 2-3 mai

Cadets : Alex et Loris sélectionnés pour la 1er manche des inter-régions le 12 avril à Pont St Esprit.

24 Mars 2015 par Bernard



FELICITATIONS !

Alex sera titulaire,

et Loris remplaçant. Sa sélection se jouera sur la course d'Anneyron du 5 Avril.

Nicolas ne manquera pas de te donner les bons conseils pour la décrocher.

Ci dessous les dates des inter régions:

Dimanche 12 Avril 2015 - Pont Saint Esprit (LAR)

Dimanche 10 Mai 2015 - Le Bousquet d'Orb (LAR) // nouvelle date

Dimanche 17 Mai 2015 - Montelimar (RHA)

Samedi 13 Juin 2015 - Hyères, piste (CAZ)

Dimanche 28 Juin 2015 - Finale Antibes (CAZ)

Dimanche 20 Sept 2015 - Finale de la coupe de France Route cadets des comités départementaux à la Neubourg (Normandie)

Ce week-end pendant la Corima ... nos minimes cadets étaient à La Roche de Glun

23 Mars 2015 par Bernard

Ca progresse pour le "Team minimes cadets St James" ... voir résultats

Minimes (33 partants): Louison 5ème au sprint dans le groupe d'échappés de 5 - Aloïs 13 - Lucas 16 - Matis 22 - Henri 26

Cadets (47 partants): Loris 4 - Alex 5 - Clément 28

Bravo les jeunes

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

GP d'Aubenas: la saison est lancée

16 Mars 2015 par Bernard



Minimes : 8 Louison à 2'15 - 14 Lucas à 2'59 - 16 Aloïs à 3'29 - 19 Matis à 3'56 - 23 Henri à 6'12 - 27 Stan à 1 tour

Cadets : 16 Alex à 20 s - 52 Loris à 5'28 - 75 Raphael à 15'51 - 82 Guillaume à 23'57. Clément abandon suite à pb de chaîne.

Pass' : 6 Igor à 45 s - 22 Sébastien à 4'15 - 27 Didier à 4'22 - 29 Romuald à 4'24 - 55 Cyril à 11'38 - Gwendo arrêtée par l'organisation

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

Rendez vous le week-end prochain pour la Corima Drôme Provençale et la Roche de Glun pour nos minimes-cadets

ST ROMAIN DE POPEY

15 Mars 2015 par MLJ



Baptême du feu pour nos juniors en 3eme catégorie à ST ROMAIN DE POPEY et première course pour ADRIEN et FABIEN. Course de 16X5km avec une bosse de 2km ,au 5eme tours une grosse accélération dans la bosse fait éclater le peloton en plusieurs groupes seul STELIO et ADRIEN restent dans le groupe de tête, au final STELIO termine à une belle 8eme place ,ADRIEN 12eme, QUENTIN ,MATHIEU,VICTOR ,YOANN,THOMAS ,et FABIEN dans le peloton.

Belle course de l'équipe juniors qui monte en puissance, prochaine course dimanche pour la CORIMA

Fabien RIMOUX

Paris Nice - en bonnes compagnies dans Aleyrac

13 Mars 2015 par Bernard



Paris-Nice 2015

11 Mars 2015 par MLJ

Rang	Nom	Equipe	Temps
1
2
3
4
5
6
7
8	Stelio
9
10
11
12	Adrien
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

Le "Paris-Nice 2015" va passer dans la Drôme près de Montélimar ce vendredi 13 Mars.

Venant d'Allex, l'étape passe par La Roche-S/Grane, col de Devès et descente sur Roynac, puis file sur Cléon-d'Andran, et va sur Charols par la D9, traverse La Bégude-de Mazenc et par la D9 grimpe le col d'Aleyrac(489m) descend sur Salles-sous-Bois puis traverse Taulignan, Valréas, Visan,, prend la D20 vers la Côte de Buisson, vire à droite sur Roaix par la D975 et arrivera à Rasteau par une courte montée, au terme de 192,5 kms.

Bonne journée ce vendredi 13....

Laugier René (Lolo)

Cadets: Loris 4ème à St Gilles ... Bravo !

08 Mars 2015 par Bernard



et à St Vallier Henri 17ème en minimes et Quentin 18ème en Benjamin à St Vallier

Voir le CR d'Henri:

"bonjour dimanche après-midi, direction st valier pour l'école de cyclisme. Ma 1ere course de la saison 2015 en minimes et 1ere année sur route . Au programme sprint, contre la montre et course en ligne (16 tours à faire). Dans le cinquième tour, je me suis fait plaisir ,je suis sorti du peloton juste après une chicane. 3 coureurs ont pris ma roue pendant huit cent mètre. Devant tout seul quel joie ! Apres le peloton est revenu sur nous et a attaqué. Ca à fait tout exploser. Je fini 16ème sur 27.

Quentin Boucard en benjamin termine pour sa première course 18ème sur 40 coureurs"

La saison est lancée ...

... Rendez vous maintenant tous dimanche prochain à Aubenas pour le véritable début de saison du challenge Drôme Ardèche.

Minimes et cadets contrôler vos braquets avant Aubenas

06 Mars 2015 par Bernard

Pour les minimes et cadets débutants, penser à contrôler vos braquets. Nicolas, suite à l'entrainement du Vendredi me dit avoir des doutes sur certains ?. En particulier sur des vélos que le club prête ?

Voir méthode de contrôle sur le site dans l'onglet technique du vélo:<http://www.sjvc-montelimar.fr/techniques-du-velo.html>

Aller dans le "dossier pédago SJVC" paragraphe "braquet - developpement".

Attention le tableau des developpements a changé. il faut prendre celui sur le site de la

FFC: http://maj.ffc.fr/.../RE.../Route/Tableau_des_developpements.pdf

Un dernier contrôle sera réalisé Mercredi avant le départ à l'entrainement. Espérons que tout le monde soit OK ... sinon vous ne pourrez pas prendre le départ d'Aubenas ... ça serait vraiment dommage !

Bon contrôle et à Mercredi

20 Février - Réunion Jeunes - Parents - entraîneurs - accompagnateurs: Le CR de Gwendo

21 Février 2015 par Bernard



Les présents:

-Les parents et les jeunes: Henri et son papa, Matis et son papa, Sarah-Samuel et leur papa, Lucas et son papa, Aloïs et son papa, Louison et son papa, Morgane et son papa, Clément et son papa, Guillaume, Raphaël et son papa, Loris et son papa, Alex et sa maman.

- **Les entraîneurs- accompagnateurs - dirigeants**: Nicolas, Bernard, Jean Marc, Christine, Jean Louis, Jean Jacques, José, Franck et moi même (Gwendo).

L'ordre du jour était:

- **les entraînements**: pas spécialement de remarque sauf la question de Sarah qui était "qui entraîne les minimes-débutants ?" [Voir complément](#)

[CR de Bernard sur la question de Sarah](#)

- **le calendrier des courses**: j'ai donné un calendrier pour tous les jeunes et je mettrai les courses de la région PACA sur le site et je dirais aux filles quand il y aura une course fille.

- **le stage local à Pâques**: les dates sont le 14-15 avril, les modalités du stage seront données par la suite.

- **inscriptions aux courses**: pour cela il faut envoyer un mail à Christine et le mieux pour lui rendre service serait de lui envoyer un mail en début de mois avec toutes les courses que vous souhaitez faire dans le mois.

- **le mercredi 17 juin**: l'ardéchoise des jeunes, le club voudrait que les jeunes y participent.

- **l'étape du tour de France**: à voir qui est motivé pour la faire et pour l'organisation.

- **la corima le 22 mars 2015**: la priorité pour les jeunes est d'aller à la roche de glun(26) car cette course compte pour le trophée Drôme Ardèche. Par contre vous pouvez venir faire un tour au village de la corima à st Martin le samedi et encourager celles et ceux qui participent au contre la montre.

Il n'y a donc plus qu'à attendre le début de la saison, le 15 mars à Aubenas, j'espère que vous êtes toutes et tous en pleine forme.

[Complément CR de Bernard: Voir sur le site: http://www.sjvc-montelimar.fr/route.html](http://www.sjvc-montelimar.fr/route.html)

Entraîneurs:

- **Cadets** : Nicolas REYNAUD (BF2) 06 74 58 06 99

- **Minimes - débutants** :

- Bernard BENOIST (DF: Module commun entraîneur + spécialité route) - 06 11 93 82 02

- Jean-Marc BERNARD (DF: Module commun entraîneur) 06 81 34 56 20

- Gwendolyne KUSTER (DF: Module commun entraîneur + spécialité route) 06 68 26 94 41

Accompagnateurs: Cyril BERTHON - Xavier BOUVIER - J-J DESVIGNES - J-L DUCROT - Michel GERARD - Fabrice SIST - José MACHADO.

Vendredi 20 Février - 18 h: Réunion Filles - Minimes - Cadets

20 Février 2015 par Bernard

Une réunion de début de saison aura lieu le Vendredi 20 Février - 18 h à St Martin - 3ème étage en face du secrétariat (salle 300 - 301).

La présence de tous est indispensable.

Ordre du jour:

- Bilan entraînements (Pilotes: entraîneurs - jeunes),
- Calendrier courses (Gwendo),
- Modalités inscriptions courses (Christine),
- Corima Drôme Provençale le 22 mars (Bernard),
- Stage local vacances de Pâques (Nico)
- Etape du tour de France (Jean Louis - José),
- Vallée de l'Eyrieux en VTT (Jean Louis)
- Ardéchoise des jeunes (?)
- Cahier d'entraînement (tous) ... **ne pas oublier de les amener.**
- Tour de table jeunes et parents, questions diverses (Bernard)

..... et n'oublier pas, réunion le 20 ... présence indispensable !

Vivement les 1er courses ... ouverture à Aubenas à la mi Mars.

Entraînement jeunes 18 Fev

18 Février 2015 par Jean-Louis



Bientôt le début de saison. entraînement de mercredi préparation pour la course d'Aubenas malgré le vent et le froid tout le monde était bien motivé sur un petit parcours identique de la course Ardéchoise préparé par Bernard et Gwendo et encadré côté sécurité par José et Jean Louis du coté de Rochefort en Valdaine nos jeunes ont pu tester leurs performances, nous souhaitons a tous un bon début de saison avec place sur le podium bien sur.

Stage buis le Baronnie: Voir article DL pour le groupe Minimes-Filles

14 Février 2015 par Bernard



Stage Buis les Baronnie du 9 au 11 fevrier: Le CR alex

13 Février 2015 par Bernard

Quand nous arrivons vers 10h il fait très beau , de la neige partout ,... 11h départ pour la première sortie du stage ...!!

-1er jour (matinée)

test dans le col d'Ey pour faire les groupes du stage ...!! J'arrive avec les premiers un peu distancé par le sprint au sommet du col. Du coup je vais faire mon stage avec le groupe des juniors ainsi que deux autres cadets (thibault et florian de montmeyran)

(21kms . 48min . 444 m de dénivelé)

- (aprem)

c'est parti pour l'aprem avec les juniors , circuit très montagneux et difficile , 3 cols , dont complètement dans la neige (les 4 kms derniers kms)

sur le plat travail de relet !

(94 kms . 3h31min . 1639 m de dénivelé)

-2eme jour (matinée)

contre la montre individuel !

Pour accéder au CLM nous avons emprunté un col très beau . Je fais 3eme du CLM . Satisfait ! puis pour rentrer nous avons emprunté un col assez dur au dur et assez roulant sur la fin .

(55 kms . 2h02min . 772 m de dénivelé)

-(aprem)

Avec les juniors , 3 cols , dont 1 col a plus de 1000 m d'altitude , très difficile !

super circuit malgré la difficulté , de belles montées bien sinueuses !!

(77 kms . 2h45min . 1129 m de dénivelé)

Dernier jour (matinée)

Aujourd'hui pour cloturer le stage un CLM par équipe qui nous attend(11 kms) je suis avec victor , thomas , quentin . Mais malheureusement je creve avant le CLM tant pis ce sont les risques du métier ! Après la réparation je monte le col j'essaie de rattrapper les autres mais pas a bloc pour me préserver pour le CLM .

Arrivé au CLM tactique élaborée avec les copains du SJVC .. Alors c'est PARTI !!!!!!!

Au final le SJVC est second . On rentre par un col magnifique , sinueux , difficile , je fais une bonne ascension et j arrive un peu distancer par les premiers !

(59 kms . 2h02min . 870 m de dénivelé)

-Super stage , j'ai adoré les circuits !!!! Même si des fois j'en ai bavé ! très belle région . Super ambiance au sein du gîte , une bonne mentalité et de supers délires !!!!

Victor , Thomas , Quentin , Clément , Loris , Raphaël ,

Chaud patate pour la saison 2015 , j'ai hâte que ça commence !!!! bisous à tous le monde !!!!

Départ ce matin des minimes en stage à Buis les Baronnies

11 Février 2015 par Bernard



Sarah, Matis, Henri et Louison sont prêts à en découdre.

Les cadets et juniors sont rentrés aujourd'hui enchantés de leur stage.

Nos minimes rentreront Vendredi après midi

Les « Gros » chassent les « Petits » ...et le 41^{ème} GP de Charols /Cléon d'Andran n'aura pas lieu !!!

10 Février 2015 par Bernard

Voilà 40 ans que le « St James » ouvre la Saison en «Rhône Alpe » avec son emblématique « GP de Charols ».

Et voilà ... une toute nouvelle épreuve « La Drôme Classic » avec des « Pro » (UCI etc ...) qui vient passer pas loin de notre circuit et qui trace son itinéraire de délestage (au cas ou ?) sur le GP de Charols qui se déroule d'ailleurs à des horaires différents !! ??

Et maintenant voilà les motifs du sous-préfet de la Drôme qui nous oblige à l'annulation :

« Je vous précise que je n'étais pas en mesure d'autoriser cette manifestation sportive pour des motifs importants d'ordre public »

« L'organisation simultanée d'une autre course cycliste à dimension départemental, interférerait de façon inacceptable sur les conditions de sécurité et de circulation».

La pilule est dure à avaler ... on se moque des « petits clubs » ... !!

Sans plus de commentairesje laisse les « instances au-dessus » voir ou sont les erreurs ... pas chez nous en tout cas !

Exprimez vos commentaires à cette actu en [cliquant ici](#)

Stage buis les Baronnie. Cadets et juniors bien arrivés.

09 Février 2015 par Bernard



Ce matin les groupes ont été constitués en escaladant le col d' Ey.

Et cet AM les plus forts avaient au programme 105 km et les moins forts 85 km.

Ennuis mécaniques pour Raphael suite à une chute en escaladant le col d'Ey: pate et dérailleur cassés. Réparation faite chez ATC 26 à Montboucher (merci pour cette réparation en urgence).

Raphael devrait être opérationnel demain pour la suite du stage.

Notre equipe juniors pleine d espoir pour 2015

08 Février 2015 par Bernard



Casques, chaussures, roues Corima leur ont été remis pour cette nouvelle saison dans les locaux de notre partenaire cycles S' Bike (chez Yvan Spécogna)

Voir article Tribune)

Stage à Buis les Baronnie: Rappel modalités

06 Février 2015 par Bernard

ORGANISATION TRANSPORT:

- 1^{ER} SESSION DU 09/02 AU 11/03 POUR LES CADETS ET LES JUNIORS.

Rendez-vous le lundi 09/02 à 10hrs sur place. (Départ 8h15 place St James - Transport pris en charge par le club)

- 2eme SESSION DU 11/02 AU 13/02 POUR LES MINIMES ET LES FILLES.

Rendez-vous le mercredi 11/02 à 12hrs sur place. (Départ 10h15 place St James - Transport pris en charge par le club)

NECESSAIRE A EMPORTER (OBLIGATOIRE):

- Vélo propre en parfait état de fonctionnement. Les parents doivent contrôler,
- Eclairage vélo + gilet fluo jaune (obligation code de la route),
- Tenues cyclistes du club complètes adaptées à toutes conditions climatiques,
- Casque, gants longs, gants courts, lunettes,
- Autonomie de réparation (2 Chambres à air mini),
- 2 Bidons + autonomie de ravitaillement alimentaire pour entraînement (barres énergétiques, compote ...)
- Tenues sportives (*type survêtement ou T-shirt, chaussures type running*)
- Nécessaire de prise de notes
- Nécessaire de toilette
- 15 € d'argent de poche (facultatif)

Entraînement technique annulé ce soir suite à mauvaise météo

06 Février 2015 par Bernard

Trop ... trop froid !

Photo équipe 2015

31 Janvier 2015 par Bernard



Voir liste des inscrits au stage de Février à Buis:

23 Janvier 2015 par Bernard

Cadets juniors (8): Clément SIST - Loris BERTHON - Alexandre LEONIEN - Raphael MICHEL - Victor BEGEY - Mathieu GAILHOT - Thomas RIFFARD - Quentin SAUVADON

Minimes - Filles (4): Henri JULIEN - Matis MAILLARD - Sarah JAY - Louison SAINTOMER

Soit au total 12

modalités de transport dans les prochains jours.

9 au 13 février 2015 - Stage Minimes Cadets Juniors Filles - Inscrivez vous

21 Janvier 2015 par Bernard

ATTENTION: date limite d'inscription: Mercredi 21 janvier

Voir toutes les modalités sur ces 2 documents:

- [Organisation stage](#)

- [Fiche sanitaire obligatoire](#)

Stage motards

18 Janvier 2015 par Jean-Louis



Ce samedi les nouveaux motards du club, Eric, Raphaëlle, Denis, Pascal avec Jean louis se sont rendus au stage moto sécurité organisé par Média moto a Alixian, une journée pas si facile que ca, on espère que tous seront reçus réponse surprise dans la semaine pour un début de saison a Charols

Calendrier courses 2015

17 Janvier 2015 par Bernard

Voir le projet de calendrier des courses FFC sur le site [Rhône Alpes Cyclisme Rac](#)

<https://www.dropbox.com/.../Calendrier%20r%C3%A9gional%20Rhon...>

Une réunion sera prochainement programmée "minimes - cadets - filles - entraîneurs" afin de présenter la saison 2015.

Route jeune 07 Janv

07 Janvier 2015 par Jean-Louis



La aussi c'est reparti pour cette année pour tous les jeunes avec une participation record rien que les minimes 19 au départ Gwendo fait le parcours avec Michel José Maurice et Jean louis pour encadrement direction Espeluche ,la montée de la Citelle sprint en haut de la cote, la Touche ,la Bègue , Saint Gervais sur Roubion avec petites boucles pour quelques exercices et retour sur Montélimar 45km les cadets arrivent juste en même temps on souhaite a tous nos jeunes et au autre aussi une super maxi saison et avec de beaux podiums et comme on dirait en Corse Forsia Victoria

