

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS ET RANDOS AUTOMNE 2018 Groupe adulte samedi de 9h à 12h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 01/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Travail technique et DH de Coco
Samedi 08/09	Départ / arrivée : Autrans Foyer de fond	Echauffement , magnabilité et descente sur Autrans
Samedi 15/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Echauffement puis Pump Track
Samedi 22/09	Départ / arrivée : Col la Croix Perrin	Single de Croix de Jaume
Samedi 29/09	Départ / arrivée : Villard de lans Colline des Bains	Fête du club
Samedi 06/10	Départ / arrivée : Méaudre Parking Ski Alpin	Travail du Freinage
Samedi 13/10	Départ / arrivée : Villard Bois Barbu	XC en direction de Chateau Julien
Samedi 20/10 Sortie journée	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds 9h/17h	Balade journée dans les Coûmes
Samedi 10/11	Départ /arrivée : Parking des Geymonds	La Descente de Coco
Samedi 17/11	Départ/ arrivée : St Nizier Village	Magnabilité et XC en direction de Lans
Samedi 24/11	Départ /arrivée : Villard de Lans Les Clots	Refuge de Roybon, sentier Gobert, descente par le single de l'épaule du Cornafion
Samedi 01/12	Départ : Corrençon Station Arrivée : Corrençon village	Les rambins puis XC Vers Le Golf
Samedi 08/12	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Balade sur les coteaux

Entraîneurs : **Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14** philippe.stimamiglio@laposte.net

Samuel Thill 06 80 72 52 15 samuelthill@wanadoo.fr

Les entraînements ont lieux même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Quelques infos sur les événements VTT sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

Pour les séances de novembre/décembre elles ont lieu si les conditions le permettent , nous vous envoyons un message en cas d'annulation.

Reprise des entraînements le samedi 6 Avril 2019

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorskvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS AUTOMNE 2018

Groupe compétition samedi de 9h à 12h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 01/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Tour de remise en jambe, nouvelle DH de l'Aigle
Samedi 08/09	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ descente à Autrans
Samedi 15/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Pump track
<i>Dimanche 16/09</i>	Les Karélis	Tdjv Isère/Savoie Enduro / XC
Samedi 22/09	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	Single de Croix de Jaume
Samedi 29/09	Départ / arrivée : Villard de lans Colline des Bains	Fête du club
Samedi 06/10	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH Nous avons besoins de parents pour les navettes, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Samedi 13/10	Départ / arrivée : Villard Bois Barbu	XC Vers Herbouilly
<i>Dimanche 14/10</i>	<i>Seyssins Vélodrome</i>	<i>Course du C2S trial DH XC</i>
Samedi 20/10 <u>Sortie journée</u>	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds 9h/17h	Balade journée dans les Coûmes
Samedi 10/11	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	La Van Ghog puis descente sur Lans
Samedi 17/11	Départ : St Nizier Village Arrivée : Parc karl Marx	Descente vers Fontaine
Samedi 24/11	Départ : Villard Les Clots Arrivée : Colline des bains	Refuge de roybon , DH du cornafion , DH des clots
Samedi 01/12	Départ : Corrençon Station Arrivée : Corrençon village	Les rambins puis XC Vers Le Golf
Samedi 08/12	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieux même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Des infos sur les courses VTT et les stages sur le Site du club : www.vercorskvtt.fr

Pour les séances de novembre/décembre elles ont lieu si les conditions le permettent , nous vous envoyons un message en cas d'annulation.

Reprise des entraînements le samedi 6 Avril 2019

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS AUTOMNE 2018

Groupe I samedi de 13h45 à 15h45

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 01/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Tour de remise en jambe, vers le bec de l'aigle
Samedi 08/09	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ descente à Autrans
Samedi 15/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Pump track
<i>Dimanche 16/09</i>	Les Karélis	Tdjv Isère/Savoie Enduro / XC
Samedi 22/09	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	Parcours dans les bois et descente vers Lans
Samedi 29/09	Départ / arrivée : Villard de lans Colline des Bains	Fête du club
Samedi 06/10	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH Nous avons besoins de parents pour les navettes, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Samedi 13/10	Départ / arrivée : Villard Bois Barbu	Franchissement et tour dans le crapa
<i>Dimanche 14/10</i>	Seyssins Vélodrome	Course du C2S trial DH XC
Samedi 20/10 Sortie journée	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds 9h/17h	Balade journée dans les Coûmes

A partir de novembre, nouveaux horaires : 13H-15H

Samedi 10/11	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	Descente sur Lans par la Croix Servagnet
--------------	--	--

Le samedi 17 novembre après midi les deux groupes ensemble pour une descente vers grenoble

depuis St Nizier **de 14h à 17h**

Samedi 17/11	Départ 14H: St Nizier Village Arrivée : Parc karl Marx	Descente vers Fontaine
Samedi 24/11	Départ 13H: Villard Les Clots Arrivée : Colline des bains	Refuge de roybon , la Fauge , DH des clots
Samedi 01/12	Départ 13H : Corrençon Station Arrivée : Corrençon village	Les rambins
Samedi 08/12	Départ 13H / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieux même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Des infos sur les courses VTT et les stages sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

Pour les séances de novembre/décembre elles ont lieu si les conditions le permettent , nous vous envoyons un message en cas d'annulation.

Reprise des entraînements le samedi 6 Avril 2019

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorskvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS AUTOMNE 2018

Groupe II samedi de 16h à 18h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 01/09	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Tour de remise en jambe, nouvelle DH de l'Aigle
Samedi 08/09	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ descente à Autrans
Samedi 15/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Pump track
<i>Dimanche 16/09</i>	Les Karélis	Tdjv Isère/Savoie Enduro / XC
Samedi 22/09	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	Single de Croix de Jaume
Samedi 29/09	Départ / arrivée : Villard de lans Colline des Bains	Fête du club
Samedi 06/10	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH Nous avons besoins de parents pour les navettes, pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Samedi 13/10	Départ / arrivée : Villard Bois Barbu	Franchissement et xc dans le crapa
<i>Dimanche 14/10</i>	<i>Seyssins Vélodrome</i>	<i>Course du C2S trial DH XC</i>
Samedi 20/10 Sortie journée	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds 9h/17h	Balade journée dans les Coûmes

A partir de novembre, nouveaux horaires : 15H-17H

Samedi 10/11	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	Parcours dans les bois et descente vers Lans
--------------	--	--

Le samedi 17 novembre après midi les deux groupes ensemble pour une descente vers grenoble depuis St Nizier de **14h à 17h**

Samedi 17/11	Départ 14H: St Nizier Village Arrivée : Parc karl Marx	Descente vers Fontaine
Samedi 24/11	Départ : Villard Les Clots Arrivée : Colline des bains	Refuge de roybon , DH du cornafion , DH des clots
Samedi 01/12	Départ : Corrençon Station Arrivée : Corrençon village	Les rambins puis XC Vers Le Golf
Samedi 08/12	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieux même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Des infos sur les courses VTT et les stages sur le Site du club : www.vercorskvtt.fr

Pour les séances de novembre/décembre elles ont lieu si les conditions le permettent , nous vous envoyons un message en cas d'annulation.

Reprise des entraînements le samedi 6 Avril 2019

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS AUTOMNE 2018

Groupe pré-licenciés mercredi de 13h45 à 15h45

date	lieux	Thèmes des séances
Mercredi 29/08	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Exercice de magnabilité et tour dans la plaine
Mercredi 05/09	Départ / arrivée : Autrans Foyer de ski de fond	Franchissement et jeux, tour du petit bois
Mercredi 12/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Pump track
<i>Dimanche 16/09</i>	Les Karélis	Tdjb Isère/Savoie Enduro / XC
Mercredi 19/09	Départ/Arrivée : Col la Croix Perrin	Pump track puis parcours dans les bois
Mercredi 26/09	Départ : Corrençon Station Arrivée : Corrençon village	Parcours technique dans les bois, virages relevés puis descente des Rambins
<i>Samedi 29/09</i>	Départ / arrivée : Villard de lans Colline des Bains	Fête du club
Mercredi 03/10	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Mercredi 10/10	Départ / arrivée : Villard Bois Barbu	XC et franchissement au Crapa
<i>Dimanche 14/10</i>	Seyssins Vélodrome	<i>Course du C2S trial DH XC</i>
Mercredi 17/10 Sortie aprèsmidi	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ descente à Autrans De 14h à 18h

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieux même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Des infos sur les courses VTT et les stages sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

Reprise des entraînements le mercredi 3 Avril 2019

CLUB Vercors VTT

Email : vercors.vtt@orange.fr Site : www.vercorsvtt.fr

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS AUTOMNE 2018

Groupe I et II mercredi de 16h à 18h

date	lieux	Thèmes des séances
Mercredi 29/08	Départ / arrivée : Lans en V parking de l'aigle	Exercice de magnabilité et tour dans la plaine
Mercredi 05/09	Départ / arrivée : Autrans Foyer de ski de fond	Franchissement et jeux, tour du petit bois
Mercredi 12/09	Départ / arrivée : Villard Parking des Geymonds	Pump track
<i>Dimanche 16/09</i>	Les Karélis	Tdjv Isère/Savoie Enduro / XC
Mercredi 19/09	Départ : Col la Croix Perrin Arrivée : Office du T Lans	Parcours dans les bois et descente vers Lans
Mercredi 26/09	Départ : Corrençon Station Arrivée : Corrençon village	Parcours technique dans les bois, virages relevés puis descente des Rambins
<i>Samedi 29/09</i>	Départ / arrivée : Villard de lans Colline des Bains	<i>Fête du club</i>
Mercredi 03/10	Départ : Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> Arrivée : Parking Ski Alpin	DH pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles
Mercredi 10/10	Départ / arrivée : Villard Bois Barbu	XC et franchissement au Crapa
<i>Dimanche 14/10</i>	<i>Seyssins Vélodrome</i>	<i>Course du C2S trial DH XC</i>
Mercredi 17/10 Sortie après-midi	Départ : Autrans Gêve Arrivée : foyer de fond	Trial en milieu naturel+ descente à Autrans De 14h à 18h

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** samuelthill@wanadoo.fr

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 philippe.stimamiglio@laposte.net

Les entraînements ont lieu même en cas de pluie, merci de venir avec un vtt en état.

Des infos sur les courses VTT et les stages sur le Site du club : www.vercorsvtt.fr

Reprise des entraînements le mercredi 3 Avril 2019