




# Vélo Club Sébastienais

## ENTRAINEMENTS HIVERNAUX 2025

### U19 - OPEN - ACCESS

 **PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE POUR TOUS !** 

 Départ Anneaux Ouche Quinet

RDV 10min avant l'heure de départ afin de partir à l'heure

 Départ aux heures indiquées

**Samedi 14 Décembre**

Distance :

Départ : 14h

Conducteur :	Mécano :	Travail
Téléthon, circuit fléché de 20 km libre, <b>Départ groupé avec la municipalité à 14h</b> plusieurs tours possible et possibilité de finir sur l'anneau inscription pour le Téléthon 5€		Sortie de fond

**Samedi 21 Décembre**

Distance :

Départ : 14h

Conducteur :	Mécano :	Travail
Sortie Skoda Cycle de Loire Carquefou		Sortie de fond

**Samedi 28 Décembre**

Distance : 97 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - Basse Goulaine - La Herdrie - Pont de l'Ouen - La Chappelle Heulin - Vallet - Tilières - La Regrippière - La Chaussaire - La Boissière du Doré - St Christophe la Couperie - St Laurent des Autels - St Sauveur de Landemont - Barbechat (D105) - La Chapelle Basse Mer - St Julien de Concelles - Basse Goulaine - St Seb		Sortie de fond
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/17074338">https://connect.garmin.com/modern/course/17074338</a>		

**Samedi 4 Janvier**

Distance : 94 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - Vertou - La Haie Fouassière - St Fiacre - Chateau Thébaud - Pont Caffino - Maisdon sur Sèvre - St Lumine de Clisson - St Hilaire de Clisson - Remouillé - Direction la Planche D56 puis D57 - Vieillevigne - D12 St André Treize Voies D84 - Les Bernadières - Chancelé - Vieillevigne D12 - La Planche - Montbert - Le Biggnon - Les Pégers - Vertou - St Seb		sortie maisdon km 23 --> st hilaire plaque enroulé sans accélérer km29 boucle de vieillevigne plaque enroulé km 48-58 sortie montbert plaque enroulé km 73 - 79,5 retour calme petit plateau
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/50256030">https://connect.garmin.com/modern/course/50256030</a>		

**Samedi 11 Janvier**

Distance : 106 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - Basse Goulaine - Les Vallées - St Julien de Concelles - Le guineau - La Chapelle basse Mer - La Varenne - direction Champtoceaux - Pont de Oudon - Oudon - Couffé - direction Mésanger - Teillé - Trans / Erdre - Mouzeil - Ligné - Le Cellier - Mauves / Loire - Thouaré / Loire - Les Vallées - Basse Goulaine - St Seb		monté de la varenne puissance grand plateau ; accélération progressive oudon sur gd plateau sprint sur le haut après le rond point ; récup active ; km 52 sortie teillé relais tournant puissance allure i3 jusqu'à trans sur erdre ; Recup ; le boulaie ligné i3 sprint petit groupe pancarte ; recup ; monté du cellier allure libre récup ensuite et retour calme en groupe
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/16846575">https://connect.garmin.com/modern/course/16846575</a>		

**Samedi 18 Janvier**

Distance : 102 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - Saint Fiacre - Château Thébaud - Maisdon sur sèvre - Sainte Lumine de Clisson - Direction Clisson - puis direction D59 -> Gorges - Monnières - La Haie Fouassières - La Chappelle Heulin - bas Briacé - Le Landreau - La Remaudière - Landemont - Saint Sauveur de Landemont - Champtoceaux - La Varenne - La divatte - Pont de Mauves 2ème à gauche - St Julien de Concelles- Les Vallées - Basse Goulaine - St Seb		début sortie fond sur 50km ; sortie landreau jusqu'à La Remaudière petit groupe (4 à 6maxi) accélération progressive i3 à i4 ; recup ; st sauveur champtoceaux i3 puissance ; monté champtoceaux en force assis accélération du haut (après la montée) jusqu'à la varenne bourg (avant descente) ; demi tour récup en groupe ; sortie divatte jusqu'à pancarte st julien accélération i3 progressif i4 sur la dernière ligne avant sprint pancarte
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/21770236">https://connect.garmin.com/modern/course/21770236</a>		

**Samedi 25 Janvier**

Distance : 105 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - piste le long du périph - Les Vallées - Thouaré/Loire - L'Ebaupin - D209 - Sucé / Erdre - Treillières - La Paquelais - Vigneux de Bretagne - D81 - La gaudiinière - Le Breil - Orvault - Zone de Ragon - Sucé / Erdre - La renaudinière - L'Ebaupin - Thouaré / Loire - Les Vallées - Base-Goulaine - St Seb		sortie treillieres km39 --> la paquelais pancarte i3 progressif i4 petit gpe (4 à 6 maxi) arret au feu attente tous le monde; sortie vigneux km 49 --> montée du golf km52,5 tourne a gauche allure libre ; recup ; accélération km54 MG ; recup et regroupement ; km 64 --> km68 MG saz regroupement en haut ; km82 pont autoroute km 85 allure libre, retour groupé au calme
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/238740476">https://connect.garmin.com/modern/course/238740476</a>		

**Samedi 1 Février**

Distance : 111 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - La Vaertonne - Périph Vertou - Le Portillon - Château-Thébaud - Pont Caffino - Maisdon / Sèvre - Ste Lumine de Clisson - St Hilaire de Clisson - La Bernardière - St Hilaire de Loulay - Treize-Septier - La Boissière de Montaigu - Les Landes Genusson - D755 - puis rond point à gauche D9 - Tiffauges - La Bruffière - Cugand - Clisson - Gorges - Monnières - St Fiacre / Maine - La bourdinière - périph Vertou - La Vertonne - St Seb		les 70 1er km en fond du km 70 au km 100 allure libre (idéalement par groupe) regroupement générale avec demi tour des 1ers pour récupérer tous les groupes et retour au calme
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/22268546">https://connect.garmin.com/modern/course/22268546</a>		

**Samedi 8 Février**

Distance : 79 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - Basse-Goulaine - La Herdrie - Pont de L'Ouen - Le Loroux Botterau - Barbechat - Champtoceau - Oudon - Le Ferry - La Haute Branchère - La Savariais - Le Cellier - Mauves / Loire - Divatte / Loire - Le Guineau - St Julien de Concelles - Les Vallées - Basse Goulaine - St Seb		Allure tranquile échauffement jusqu'à sortie du Loroux sur route de Barbechat par groupe de 5-6 coureurs travail allure tempo course avec accélération dans les bosses jusqu'à Divatte sur Loire, regroupement et retour en récup
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239845744">https://connect.garmin.com/modern/course/239845744</a>		

**Samedi 15 Février**

Distance : 90 kms

Départ : 13h30

Conducteur :	Mécano :	Travail
St Seb - La vertonne - St Fiacre / Maine - Monnières - Gorges - D113 - St Germain / Moine - Gesté - La Chaussaire - LA regrippière - La remaudière - Divatte / Loire - Le guineau - St Julien de Concelles - Les Vallées - Basse-Goulaine - St Seb		km37 sortie St Germain jusqu'à pancarte de la Regrippière allure tempo peloton course ,par groupe de niveau 6 à 10 maxi avec accélération progressive et sprint pancarte regroupement et retour au calme à la Regrippière , faire demi tour pour récupérer tous les groupes
<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239849777">https://connect.garmin.com/modern/course/239849777</a>		

👉 **CHAQUE COUREUR DEVRA SE MUNIR DE :**

- 1 chambre à air de rechange
- 1 pompe
- 2 bidons et de quoi s'alimenter
- Un peu de monnaie
- Portable accepté, mais pour appeler, si nécessité absolue
- Une fiche précisant : adresse, n° de téléphone à contacter, groupe sanguin

**Ces consignes sont valables pour tout entrainement de club ou individuel**