

Cyclo Club Sérigné

2014

Calendrier des  
sorties  
hivernales



2015

Cyclo Club Sérigné

Chers licenciés

- \* Sur ce programme d'entraînement hivernal 2014/2015 qui vous est remis, le nom des suiveurs ont changés pour faire participer les nouveaux adhérents,
  - \* Afin d'en tirer le meilleur, sachez qu'une sortie de groupe sera différente par rapport à une préparation individuelle.
  - \* En attendant, je me permets de vous rappeler comme chaque année, ces quelques règles.
  - \* Respect des horaires, du code de la route, mais aussi un bon esprit de camaraderie. qui est lié au groupe.
  - Le port du casque et la tenue du club est obligatoire sans exception pour tous.**
  - Une reprise trop tardive ou un manque d'assiduité ne doit pas entraver la progression du groupe. Sachez l'accepter avec fair play et dites vous que d'autres sont peut être dans le même cas. La solution, rouler ensemble un ton en dessous.
  - \* Enfin, un entraînement de club, n'est pas une compétition. Il doit être progressif pour être bénéfique dans le temps. Votre état d'esprit en dépend, et alors les résultats viendront; individuels et collectifs.
  - \* Ces remarques s'adressent à tous, ainsi qu'aux responsables et cyclotouristes. Ces derniers devront s'organiser un entraînement plus adapté à leur niveau et objectifs en fonction du nombre, des circuits, de la vitesse voir de l'horaire.
  - \* **Les suiveurs devront se concerter entre eux en cas d'absence pour le remplacement et prévenir le responsable du véhicule quelques jours auparavant.**
  - \* Chauffeurs en réserve: Bejet JP - Maugit D.
  - \* Le véhicule est à prendre chez Paillat Guy Paul.
  - \* Je compte sur vous tous et à bientôt pour pédaler dans la bonne humeur.
- Très bonne saison à tous.**



<i>suiveur</i> <i>n° de circuit</i> <i>date</i> <i>Heure</i>	<b>DECEMBRE 2014</b> <b><u>Départ et arrivée place Viète</u></b>  <b>DESCRIPTION DES CIRCUITS</b>
<b>Bernard C</b>  N° 6  DIM 7 <b>9h 00</b>	FONTENAY - ST MEDARD - BOISSE - CHAIX - VELLUIRE - LE NIZEAU - VIX - TAUGON - ST JEAN DE LIVERSAY - COURCON - MARGOT - LA RONDE - LA CROIX DE MAILLE - MAILLEZAIS - FONTENAY.  <b>67 kms</b>
<b>Bouhier L</b>  N° 7  DIM 14 <b>9h 00</b>	FONTENAY - MAILLEZAIS - LIEZ - ST SIGISMOND - LE MAZEAU - COULON - IRLEAU - ARCAIS - DAMVIX - LA CROIX DE MAILLE - MAILLE - ST ROMAN - DOIX - FONTAINES (par chamboin) - FONTENAY.  <b>71 kms</b>
<b>Brenot F</b>  N° 8  DIM 21 <b>9h 00</b>	FONTENAY - SERIGNE - ST RADEGONDE - COQ JOYEUX - BOURSEGUIN - BRENAUDET - LES 4 ROUTES DE ST CYR - CEZAIS - ST SULPICE - LA CAILLIERE - D 112 - LE POUZAC - THIRE - LIGNE - ST VALERIEN - POUILLE - L HERMENAULT - LONGEVES - FONTENAY.  <b>65 kms</b>
<b>Degat J</b>  N° 9  DIM 28 <b>9h 00</b>	FONTENAY - ST PIERRE LE VIEUX - MAILLEZAIS - LIEZ - ST SIGISMOND - LE MAZEAU - BENET - COULON - LA GARETTE - SANSAIS - LE VANNEAU - ARCAIS - DAMVIX - LA CROIX DE MAILLE - MAILLEZAIS - ST PIERRE LE VIEUX - FONTENAY.  <b>73 kms</b>

<i>suiveur</i> <i>n° de circuit</i> <i>date</i> <i>Heure</i>	<b>JANVIER 2015</b> <b><u>Départ et arrivée place Viète</u></b>  <b>DESCRIPTION DES CIRCUITS</b>
<b>Devaud J</b>  N° 10 DIM 4 <b>9 h 00</b>	FONTENAY - AUZAY - LE LANGON - PETOSSE - L'HERMENAUT - ST VALERIEN - LA CHAPELLE THEMER - THIRE - BRILLOUET - ST ETIENNE DE BRILLOUET - NALLIERS - POUILLE - L'HERMENAUT - SERIGNE (Monrepas) - FONTENAY.  <b>68 kms</b>
<b>Fillonneau B</b>  N° 11 DIM 11 <b>9 h 00</b>	FONTENAY - BEAU SOLEIL - ST HILAIRE DES LOGES - COULONGES SUR L AUTIZE - LA CHAPELLE THIREUIL - SCILLE - L ABSIE - ST HILAIRE DE VOUST - FOUSSAIS PAYRE - ST MICHEL LE CLOUCQ - L ORBRIE - Route de MERITE - FONTENAY,  <b>68 kms</b>
<b>Juillart S</b>  N° 12 DIM 18 <b>9 h 00</b>	FONTENAY - CHARZAIS - BEAU SOLEIL - XANTON CHASSENON - ST HILAIRE DES LOGES - FOUSSAIS - LE NAY - VOUVANT - RN 938 - LA CROIX RENARD - MOUILLERON EN PAREDS - LES CINQ CHEMINS - THOURSAIS BOUILDROUX - VIRECOURT - ST CYRS DES GATS - STE RADEGONDE - SERIGNE - FONTENAY.  <b>72 kms</b>
<b>Mercier F</b>  N° 13 DIM 25 <b>9 h 00</b>	FONTENAY - SERIGNE - L'HERMENAUT - ST VALERIEN - LIGNE - THIRE-BRILLOUET - NALLIERS - MOUZEUIL - LE LANGON (par RN ) - POIRE SUR VELLUIRE - VELLUIRE - LE GUE DE VELLUIRE - VIX - ST ROMAN - DOIX - FONTAINES - FONTENAY (par Chamboin).  <b>76 kms</b>

<i>suiveur</i>  <i>n° de circuit</i>  <i>date</i>  <i>Heure</i>	<b>FEVRIER 2015</b> <b><u>Départ et arrivée place Viète</u></b>   <b>DESCRIPTION DES CIRCUITS</b>
<b>Mercier P</b>  N° 14  DIM 1 <b>9h 00</b>	FONTENAY - LONGEVES - L'HERMENAULT - ST MARTIN DES FONTAINES - ST LAURENT DE LA SALLE - LA CAILLIERE - THOURSAIS BOUILDROUX - ST SULPICE EN PAREDS - VOUVANT - ST MAURICE DES NOUES - LA RETIERE - LOGE FOUGEREUSE - ST HILAIRE DE VOUST - PUY DE SERRE - FOUSSAIS - ST MICHEL LE CLOUCQ - LA MEILLERAIE - BEAU SOLEIL - FONTENAY.  ok  <b>77 kms</b>
<b>Noury D</b>  N° 15  DIM 8 <b>9h 00</b>	FONTENAY - FONTAINES (par Chamboin) - DOIX - ST ROMAN - MAILLE - DAMVIX - ARCAIS - SANSAIS - LA GARETTE - COULON - GARE DE COULON - ST REMY - VILLIERS EN PLAINE - ST POMPAIN - ST HILAIRE DE LOGES - XANTON CHASSENON - BEAU SOLEIL - FONTENAY.  ok  <b>83 kms</b>
<b>Chartron M</b>  N° 16  DIM 15 <b>9h 00</b>	SERIGNE (Départ parking tennis) - STE RADEGONDE - ST MARTIN DES FONTAINES - ST LAURENT DE LA SALLE - ST CYR DES GATS - CEZAI - D 938 - VOUVANT - LE NAY - LES OULLIERES- LE ZOO - FONTENAY - SERIGNE - COQ JOYEUX - BOURSEGUIN - BOURNEAU - D938 MERVENT - LES OULLIERES - LE ZOO - LA BALINGUE - L'ORBRIE ( par Le Puy Chabot) - pissotte - SERIGNE. <b>Arrêt verre de l'amitié.</b>  <b>72 kms</b>
<b>Vallin D</b>  N° 17  DIM 22 <b>9h 00</b>	FONTENAY - ST MEDARD - BOISSE - CHAIX - AUZAY - LE POIRE / VELLUIRE - VELLUIRE - LE GUE DE VELLUIRE - VIX - ST ROMAN - MAILLE - CROIX DE MAILLE - MAILLEZAIS - DOIX = <b>42 km</b> A faire 2 fois circuit suivant: DOIX - FONTAINES - SOUIL - MAILLEZAIS - DOIX <b>21 X 2 = 42 km</b> retour FONTENAY <b>= 10 km</b>  <b>94 kms</b>