

# CLUB Vercors VTT

Email : [vercors.vtt@orange.fr](mailto:vercors.vtt@orange.fr) Site : [www.vercorsvtt.fr](http://www.vercorsvtt.fr)

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS ET RANDOS PRINTEMPS 2018

**Groupe adulte samedi de 9h30 à 12h**

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 07/04	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Tour de remise en jambe, Franchissement dans la plaine
Samedi 14/04	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	XC croix Perrin et DH de Corentin
Samedi 21/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Franchissement
Samedi 28/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Vérification et réglages des VTT, franchissement, les Allières
Samedi 05/05	<b>Départ :</b> Corrençon Station <b>Arrivée :</b> Corrençon village	Les rambins puis XC Vers Le Golf
Samedi 12/05	<b>Départ :</b> Villard Les Clots <b>Arrivée :</b> Colline des bains	Refuge de roybon , la Fauge , DH des clots
Samedi 19/05	<b>Départ / arrivée :</b> Lans Stade de neige	XC en direction du plateau des Ramées voir le Moucherotte
Samedi 26/05	<b>Départ / arrivée :</b> Autrans Foyer de ski de fond	Course d'orientation
Samedi 02/06	<b>Départ :</b> Col la Croix Perrin <b>Arrivée :</b> Office du T Lans	Single de Croix de Jaume
Samedi 09/06	<b>Départ / arrivée :</b> St Nizier Premier Virage en descendant vers grenoble	Balade d'échauffement puis magnabilité avec Simon Masi
Samedi 16/06	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Balade vers St Nizier
Samedi 23/06	<b>Départ :</b> Autrans Gêve <b>Arrivée :</b> foyer de fond	Trial en milieu naturel+ la JP
Samedi 30/06	<b>Départ :</b> Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> <b>Arrivée :</b> Parking Ski Alpin	DH

Entraîneurs : **Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14** [philippe.stimamiglio@laposte.net](mailto:philippe.stimamiglio@laposte.net)  
Samuel Thill 06 80 72 52 15 [samuelthill@wanadoo.fr](mailto:samuelthill@wanadoo.fr)

Les entraînements ont lieu 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](http://www.vercorsvtt.fr)

Reprise des entraînements le samedi 1er septembre

# CLUB Vercors VTT

Email : [vercors.vtt@orange.fr](mailto:vercors.vtt@orange.fr) Site : [www.vercorsvtt.fr](http://www.vercorsvtt.fr)

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS PRINTEMPS 2018

**Groupe compétition samedi de 9h30 à 12h**

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 07/04	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Tour de remise en jambe, nouvelle DH de l'Aigle
<i>Dimanche 22 /04</i>	<i>Les Echelles Chartreuse</i>	<i>TDJV N°2 Cross Country et Trial</i>
Samedi 28/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Vérification et réglages des VTT, via Vercors vers méaudre, pump puis DH de Corentin
Samedi 05/05	<b>Départ :</b> Corrençon Station <b>Arrivée :</b> Villard Tennis	Les rambins puis XC Vers la Glacière et le Liorin
Samedi 12/05	<b>Départ :</b> Villard Les Clots <b>Arrivée :</b> Colline des bains	Refuge de roybon , la Fauge , DH des clots
<i>Dimanche 13/05</i>	<i>Chambéry</i>	<i>TDJV N°3 Enduro Trial</i>
Samedi 19/05	<b>Départ :</b> Lans Stade de neige <b>Arrivée :</b> Lans P de L'Aigle	Les ramées puis Croix des suifs et DH de l'aigle
Samedi 26/05	<b>Départ / arrivée :</b> Autrans Foyer de ski de fond	Course d'orientation
Samedi 02/06	<b>Départ :</b> Col la Croix Perrin <b>Arrivée :</b> Office du T Lans	Pump track puis single de Croix de Jaume
Samedi 09/06 <b>9h /12h</b>	<b>Départ / arrivée :</b> St Nizier Premier Virage en descendant vers grenoble	Trial avec Simon Masi
<i>Dimanche 10/06</i>	<i>St Colomban</i>	<i>TDJV N°4 Cross Country Orientation</i>
Samedi 16/06	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle
Samedi 23/06	<b>Départ :</b> Autrans Gêve <b>Arrivée :</b> foyer de fond	Trial en milieu naturel+ la JP
Samedi 30/06	<b>Départ :</b> Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> <b>Arrivée :</b> 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

**Stage « Vercors-Diois top single » du 2 au 6 Juillet**

**Stage Descente du 9 au 13 Juillet**

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** [samuelthill@wanadoo.fr](mailto:samuelthill@wanadoo.fr)

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 [philippe.stimamiglio@laposte.net](mailto: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](http://www.vercorsvtt.fr)

Reprise des entraînements le samedi 1er septembre

# CLUB Vercors VTT

Email : [vercors.vtt@orange.fr](mailto:vercors.vtt@orange.fr) Site : [www.vercorsvtt.fr](http://www.vercorsvtt.fr)

PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS PRINTEMPS 2018

## Groupe I et II samedi de 16h à 18h

date	lieux	Thèmes des séances
Samedi 07/04 14h/16h	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Tour de remise en jambe, nouvelle DH de l'Aigle
<i>Dimanche 22 /04</i>	<i>Les Echelles Chartreuse</i>	<i>TDJV N°2 Cross Country et Trial</i>
Samedi 28/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Vérification et réglages des VTT, parcours varié, franchissement et tour vers le bois
Samedi 05/05	<b>Départ :</b> Corrençon Station <b>Arrivée :</b> Corrençon village	Les rambins Virages relevés , freinage
Samedi 12/05	<b>Départ :</b> Villard Les Clots <b>Arrivée :</b> Colline des bains	Refuge de roybon , la Fauge , DH des clots
<i>Dimanche 13/05</i>	<i>Chambéry</i>	<i>TDJV N°3 Enduro Trial</i>
Samedi 19/05	<b>Départ :</b> Lans Stade de neige <b>Arrivée :</b> Lans P de L'Aigle	Les Allières puis Croix des suifs et DH de l'aigle
Samedi 26/05	<b>Départ / arrivée :</b> Autrans Foyer de ski de fond	Course d'orientation
Samedi 02/06	<b>Départ :</b> Col la Croix Perrin <b>Arrivée :</b> Office du T Lans	Pump track puis croix de Jaume
Samedi 09/06	<b>Départ / arrivée :</b> St Nizier Premier Virage en descendant vers grenoble	Trial
<i>Dimanche 10/06</i>	<i>St Colomban</i>	<i>TDJV N°4 Cross Country Orientation</i>
Samedi 16/06	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Chrono de l'Aigle
Samedi 23/06	<b>Départ :</b> Autrans Gêve <b>Arrivée :</b> foyer de fond	Trial en milieu naturel+ la JP
Samedi 30/06	<b>Départ :</b> Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> <b>Arrivée :</b> 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

**Stage « Vercors-Diois top single » du 2 au 6 Juillet**

**Stage Descente du 9 au 13 Juillet**

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** [samuelthill@wanadoo.fr](mailto:samuelthill@wanadoo.fr)

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 [philippe.stimamiglio@laposte.net](mailto: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](http://www.vercorsvtt.fr)

Reprise des entraînements le samedi 1er septembre

# CLUB Vercors VTT

Email : [vercors.vtt@orange.fr](mailto:vercors.vtt@orange.fr) Site : [www.vercorsvtt.fr](http://www.vercorsvtt.fr)

## PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS PRINTEMPS 2018

### Groupe pré-licenciés samedi de 13h45 à 15h45

date	lieux	Thèmes des séances
<i>Dimanche 22 /04</i>	<i>Les Echelles Chartreuse</i>	<i>TDJV N°2 Cross Country et Trial</i>
Samedi 28/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Vérification et réglages des VTT, franchissement slalom et balade
Samedi 05/05	<b>Départ :</b> Corrençon Station <b>Arrivée :</b> Corrençon village	Les rambins Virages relevés , freinage
Samedi 12/05	<b>Départ :</b> Villard Les Clots <b>Arrivée :</b> Colline des bains	Descente par la Fauge
<i>Dimanche 13/05</i>	<i>Chambéry</i>	<i>TDJV N°3 Enduro Trial</i>
Samedi 19/05	<b>Départ/Arrivée :</b> Lans Stade de neige	Slalom en descente
Samedi 26/05	<b>Départ / arrivée :</b> Autrans Foyer de ski de fond	Course d'orientation
Samedi 02/06	<b>Départ/Arrivée :</b> Col la Croix Perrin	Pump track puis parcours dans les bois
Samedi 09/06	<b>Départ / arrivée :</b> St Nizier Premier Virage en descendant vers grenoble	Trial
<i>Dimanche 10/06</i>	<i>St Colomban</i>	<i>TDJV N°4 Cross Country Orientation</i>
Samedi 16/06	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Balade dans la plaine
Samedi 23/06	<b>Départ :</b> Autrans Gêve <b>Arrivée :</b> foyer de fond	Trial en milieu naturel + descente à Autrans
Samedi 30/06	<b>Départ :</b> Méaudre <u>en haut du</u> <u>Télésiège</u> <b>Arrivée :</b> Parking Ski Alpin	DH Pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles

### Stage Vercors-Diois du 9 au 13 Juillet à partir de 8 ans

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** [samuelthill@wanadoo.fr](mailto:samuelthill@wanadoo.fr)

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 [philippe.stimamiglio@laposte.net](mailto: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](http://www.vercorsvtt.fr)

Reprise des entraînements le samedi 1er septembre

# CLUB Vercors VTT

Email : [vercors.vtt@orange.fr](mailto:vercors.vtt@orange.fr) Site : [www.vercorsvtt.fr](http://www.vercorsvtt.fr)

## PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS PRINTEMPS 2018

### Groupe I mercredi de 13h45 à 15h45

date	lieux	Thèmes des séances
<i>Dimanche 22 /04</i>	<i>Les Echelles Chartreuse</i>	<i>TDJV N°2 Cross Country et Trial</i>
Mercredi 25/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Vérification et réglages des VTT, franchissement slalom et balade
<b>Mardi 01/05</b>	<b>Départ :</b> Corrençon Station <b>Arrivée :</b> Corrençon village	Les rambins Virages relevés , freinage
Mercredi 09/05	<b>Départ :</b> Villard Les Clots <b>Arrivée :</b> Colline des bains	La Fauge , et Pont de L'amour
<i>Dimanche 13/05</i>	<i>Chambéry</i>	<i>TDJV N°3 Enduro Trial</i>
Mercredi 16/05	<b>Départ/Arrivée :</b> Lans Stade de neige	Slalom en descente
Mercredi 23/05	<b>Départ / arrivée :</b> Autrans Foyer de ski de fond	Course d'orientation
Mercredi 30/05	<b>Départ :</b> Col la Croix Perrin <b>Arrivée :</b> Office du T Lans	Pump track puis la Cordelière Parcours technique dans les bois
Mercredi 06/06	<b>Départ / arrivée :</b> St Nizier Premier Virage en descendant vers grenoble	Trial avec Simon Masi
<i>Dimanche 10/06</i>	<i>St Colomban</i>	<i>TDJV N°4 Cross Country Orientation</i>
Mercredi 13/06	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Balade vers le bec de l'Aigle Franchissement et freinage
Mercredi 20/06	<b>Départ :</b> Autrans Gêve <b>Arrivée :</b> foyer de fond	Trial en milieu naturel+ nouvelle descente
Mercredi 27/06	<b>Départ :</b> Méaudre <u>en haut du</u> <u>Télesiège</u> <b>Arrivée :</b> Parking Ski Alpin	DH puis sauts à la carrière Pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles

### Stage Vercors-Diois du 9 au 13 Juillet à partir de 8 ans

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** [samuelthill@wanadoo.fr](mailto:samuelthill@wanadoo.fr)

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 [philippe.stimamiglio@laposte.net](mailto: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](http://www.vercorsvtt.fr)

Reprise des entraînements le Mercredi 26 août

# CLUB Vercors VTT

Email : [vercors.vtt@orange.fr](mailto:vercors.vtt@orange.fr) Site : [www.vercorsvtt.fr](http://www.vercorsvtt.fr)

## PROGRAMME DES ENTRAÎNEMENTS PRINTEMPS 2018

### Groupe II mercredi de 16h00 à 18h00

date	lieux	Thèmes des séances
<i>Dimanche 22 /04</i>	<i>Les Echelles Chartreuse</i>	<i>TDJV N°2 Cross Country et Trial</i>
Mercredi 25/04	<b>Départ / arrivée :</b> Villard Parking des Geymonds	Vérification et réglages des VTT, franchissement slalom et balade
<b>Mardi 01/05</b>	<b>Départ :</b> Corrençon Station <b>Arrivée :</b> Corrençon village	Les rambins Virages relevés , freinage
Mercredi 09/05	<b>Départ :</b> Villard Les Clots <b>Arrivée :</b> Colline des bains	La Fauge , puis DH des Clots
<i>Dimanche 13/05</i>	<i>Chambéry</i>	<i>TDJV N°3 Enduro Trial</i>
Mercredi 16/05	<b>Départ :</b> Lans Stade de neige <b>Arrivée :</b> Lans P de L'Aigle	Les Allières et DH de l'Aigle
Mercredi 23/05	<b>Départ / arrivée :</b> Autrans Foyer de ski de fond	Course d'orientation
Mercredi 30/05	<b>Départ :</b> Col la Croix Perrin <b>Arrivée :</b> Office du T Lans	Pump track puis la Cordelière Parcours technique dans les bois
Mercredi 06/06	<b>Départ / arrivée :</b> St Nizier Premier Virage en descendant vers grenoble	Trial avec Simon Masi
<i>Dimanche 10/06</i>	<i>St Colomban</i>	<i>TDJV N°4 Cross Country Orientation</i>
Mercredi 13/06	<b>Départ / arrivée :</b> Lans en V parking de l'aigle	Balade vers le bec de l'Aigle Franchissement et freinage
Mercredi 20/06	<b>Départ :</b> Autrans Gêve <b>Arrivée :</b> foyer de fond	Trial en milieu naturel+ nouvelle descente
Mercredi 27/06	<b>Départ :</b> Méaudre <u>en haut du Télésiège</u> <b>Arrivée :</b> Parking Ski Alpin	DH puis sauts à la carrière Pour monter passer par le hameau des Eymes et la route des feuilles

### Stage Vercors-Diois du 9 au 13 Juillet à partir de 8 ans

Entraîneurs : **Samuel Thill 06 80 72 52 15** [samuelthill@wanadoo.fr](mailto:samuelthill@wanadoo.fr)

Philippe Stimamiglio 06 82 20 43 14 [philippe.stimamiglio@laposte.net](mailto: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](http://www.vercorsvtt.fr)

Reprise des entraînements le Mercredi 26 août