



## Sorties Entraînements Route 2021 (à partir de Cadet)

Départ : Mille Club – Rue Jean Vidal – 03400 Yzeure jusqu'au **31/01/2021**

**A partir du 06/02/2021, les travaux d'aménagements de notre nouveau local devraient arriver à terme, les sorties partiront de ce nouveau lieu : Avenue des Iles 03000 Avesnes**

Nous vous confirmerons ce nouveau départ en fonction de l'avancée des travaux.

Nouveauté 2021 : Nous souhaitons mettre en place deux groupes de niveaux :

- Un premier groupe regroupant les pratiquants ayant des objectifs en début d'année ou étant les plus en jambes, pour une moyenne autour de 29-30km/h.
- Un deuxième groupe pour ceux qui souhaitent reprendre plus en douceur, sans objectif de compétition ou avec des objectifs de compétition plus lointains. Ce deuxième groupe s'adresse à ceux qui privilégient le fond à la vitesse. (Moyenne entre 26 et 28km/h).

Chacun peut évidemment évoluer d'un groupe à l'autre suivant les sorties.

En raison des restrictions liées au covid 19, jusqu'au 20/01, les groupes sont limités à 6 personnes. En respect des règles instaurées, nous vous demandons de former ces groupes de 6 personnes en espaçant les départs de chaque groupe d'1 min.

Les sorties sont ouvertes à tous, licenciés du club en priorité ou non. **Néanmoins chacun doit respecter la vie du groupe et attendre les plus en difficultés.**

Les 15 premiers kilomètres devront être faits à allure modérée pour permettre à chacun de suivre.

Sur les parcours les plus longs, un parcours alternatif plus court est proposé.

Attention aux horaires de départ concernant le dimanche, ceux-ci sont évolutifs en fonction de l'avancée des semaines. Concernant le samedi, le départ sera toujours à 13h45.

Toute personne en difficulté (problème physique ou mécanique) devra être attendue par le reste du groupe. Le port du casque est Obligatoire.

Chacun doit respecter le code de la route afin de ne pas mettre en danger les autres coureurs.

### **Samedi 02 Janvier – Départ 13h45 :**

Yzeure, Chemin des Ozières, Millepertuis, Rangoux, rejoindre la route de chapeau, les 3 bosses direction Neuilly le réal, Gouise, Saint Voir, Thionne, Chapeau, Montbeugny, direction Lusigny , Yzeure par les grues = **68km**

**Dimanche 03 Janvier – Départ 9h30 :**

Yzeure, Direction route de Decize par D493, Route de Dornes (D29), Aurouër, Villeneuve, Bagneux, Aubigny, Couzon, Montilly, Yzeure = **63km**

**Samedi 09 Janvier – Départ 13h45 :**

Yzeure, Lusigny par Foubrac, Chezy, Chevagnes, La Chapelle aux Chasses, Lucenay les Aix, Saint Ennemond, Dornes, Aurouer , Rejoindre la route de Dornes, Yzeure par D29D = **74km**

**Dimanche 10 Janvier – Départ 9h30 :**

Yzeure, Chemin des ozières, Passer devant la prison, Bessay La Ferté Hauterive, Saint Gérard de Vaux, Gouise , Saint Voir, Mercy, Chapeau, Yzeure = **70km**

**Samedi 16 Janvier – Départ 13h45 :**

Yzeure, Moladier, Souvigny, Autry Issards, D58 direction meillers, D18 direction Ygrande, Ygrande, direction Franchesse par D135, Bourbon L'Archambault par D229, Agonges, Montilly, Yzeure= **84km**

**Dimanche 17 Janvier – Départ 9h15 :**

Yzeure, Gennetines, St Ennemond, Dornes, Aurouer, Villeneuve, Agonges, Saint Menoux, Souvigny, Moladier, Yzeure =**75km**

**Samedi 23 Janvier – Départ 13h45 :**

Yzeure, Montilly, Bagneux, Aubigny, Le veudre , Livry, Saint Pierre le Moûtier, Azy le Vif, Dornes par D13, Yzeure =**87km**

**Dimanche 24 Janvier – Départ 9h15 :**

Yzeure, Toulon, Neuilly le Réal, Gouise, Saint Gérard de Vaux, Direction, Varennes, Montoldre, Thionne, Chapeau par D161, Yzeure =**78km**

**Samedi 30 janvier – Départ 13h45 :**

Yzeure, Dornes, Toury Lurcy, Cossaye, Lamenay sur Loire, Gannay sur Loire, St Martin des Lais, Garnat sur Engièvre, Beaulon, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Yzeure =**95km**

**Parcours alternatif :** A St martin des Lais, prendre Paray le Frésil, Chevagnes, Chezy, Yzeure soit **77km**

**Dimanche 31 janvier – Départ 9h00 :**

Yzeure, Moladier, Besson, Cressanges, Souvigny par D233, Autry Issards, St Menoux, Agonges, Montilly, Yzeure =**72km**

### **Samedi 06 février – Départ 13h45 :**

Avermes, Yzeure, Montbeugny, Chapeau, Vaumas, Saligny sur Roudon, Saint Léon, Liernolles, Sorbier, Jaligny sur Besbre, Thionne, Saint Voir , Gouise, Neuilly le Réal , Direction Montbeugny, Yzeure par D53, Avermes =**118km**

**Lien openrunner :**

**Parcours alternatif :** A Vaumas, prendre direction Jaligny, puis reprendre la fin du parcours par Thionne soit **79km**

### **Dimanche 07 Février – Départ 9h00 :**

Avermes, Montilly, direction Couzon, Marigny par D138, Souvigny, Meillers, Noyant, Chatillon, Cressanges, Besson, Moladier , Moulins, Avermes =**79km**

### **Samedi 13 février – Départ 13h45 :**

Avermes, Yzeure, Chezy, Chevagnes, Beaulon, Bourbon Lancy, Chalmoux, Gilly sur Loire, Diou, Dompierre sur Besbre, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Yzeure, Avermes =**99km**

**Parcours alternatif :** A Beaulon, rejoindre Dompierre sur Besbre, puis suivre fin du parcours soit **68km**

### **Dimanche 14 Février – Départ 9h00 :**

Avermes, Yzeure, Chapeau, St Léon, Jaligny sur Besbre, Thonne, Chapeau, Montbeugny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **86km**

### **Samedi 20 février – Départ 13h45 :**

Avermes ,les quais d'allier, Bessay sur Allier , Châtel de Neuvre, Verneuil en Bourbonnais, La Roche Bransat, Direction le Theil, Treban par D129, Bresnay, Besson, Moladier , Avermes =**86km**

### **Dimanche 21 février – Départ 9h00 :**

Avermes, Moladier, Souvigny, Meillers, Côtes Matra, Châtillon, Cressanges, Treban, Châtel de Neuvre, Direction la Ferté Hauterive, Bessay sur Allier, Toulon, Yzeure, Avermes =**79km**

### **Samedi 27 février – Départ 13h45 :**

Avermes, les quais d'allier, Bessay sur allier, La Ferté Hauterive, Saint Gérard de Vaux, Gouise, Saint Voir, Mercy, Chapeau, Yzeure, Avermes = **70km**

### **Dimanche 28 février – Départ 9h00 :**

Avermes, Montilly, Couzon, Franchesse, Limoise, Saint Léopardin d'Augy, Aubigny, Bagneux, Villeneuve sur Allier, Aurouer, Avermes =**74km**

**Bonne route à tous !**