



## Sorties Entraînements Route Mars / Avril 2021 (à partir de Cadet)

Départ : Mille Club – Rue Jean Vidal – 03400 Yzeure

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.

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 départ à 13h45.**

**Dimanche, départ à 9h00, même après le changement d'heure.**

**Nous organiserons également une sortie en Montagne Bourbonnaise, avec un départ de Lapalisse. Après la sortie, nous vous proposons de nous retrouver autour d'un pique-nique. Les modalités exactes seront communiquées quelques jours avant la sortie. Cette sortie aura lieu le dimanche 11 avril, si le temps est incertain, nous décalerons au dimanche 18.**

Enfin pour les personnes disponibles, une sortie au départ de la piscine est prévue chaque lundi à 13h45

### **Samedi 6 mars, 13h45 :**

Yzeure, Moladière, Besson, Bresnay, prendre la D34 direction Verneuil en Bourbonnais, Meillard par D217, Lafeline toujours par D217, D141, Cesset-Breuilley, Bransat par D280, Verneuil en Bourbonnais, Châtel De Neuve, direction la Ferté Hauterive, Bessay, Toulon, Yzeure = **87km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/50313740>

### **Dimanche 7 mars, 9h :**

Yzeure, Foubrac, Lusigny, Chezy, Lucenay les Aix par D105 puis D239, Dornes, Aurouër, Villeneuve, Bagneux, Montilly, Moulins, Yzeure = **71km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/50315131>

### **Samedi 13 mars, 13h45 :**

Yzeure, Golf des Avenelles, Neuilly le Réal, St Voir, Jaligny, Chavroches par D 205, Trézelles, Cindré, Boucé, St Gérard de Vaux, La ferté Hauterive, Bessay, Toulon, Yzeure = **84km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/50315131>

### **Dimanche 14 mars, 9h :**

Yzeure, Foubrac, St Pourçain Malchère, Montbeugny, Chapeau, Mercy, St Voir, Gouise, St Gérard de Vaux, La ferté Hauterive, Bessay, Toulon, Yzeure = **72km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/50324786>

### **Samedi 20 mars, 13h45 :**

Yzeure, Toulon, Bessay, Chatel De Neuvre, Treban, Tronget par D33, Les côtes Matras par D106, Meillers, Autry Issards par D58, Souvigny, Moladier, Moulins, Yzeure = **85km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/50315642>

### **Dimanche 21 mars, 9h :**

Yzeure, Montilly, Agonges, Bagneux par D133, Villeneuve, Aurouër, St Ennemond, Gennetines par D 194, Chézy, Lusigny, Foubrac, Yzeure = **72km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51261089>

### **Samedi 27 mars, 13h45 :**

Yzeure, Trevol par le mas de Demous, Aurouër, Chantenay st Imbert par D434 puis D22, Le Veudre, Neure, Pouzy Mésangy, Limoise, Couzon, Montilly, Moulins, Yzeure = **88km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51262799>

### **Dimanche 28 mars, 9h :**

Yzeure, Montilly, Agonges, Bourbon L'Archambault par D54 puis D139, Franchesse, Couzon, Bagneux, Vileneuve, Direction Aurouër, 2km avant Aurouër prendre à Droite direction Trevol, Trevol, yzeure = **74km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51261644>

### **Samedi 03 avril, 13h45 :**

Yzeure, Moladier, Souvigny, Noyant par la Vallée, direction meillers, prendre la D136 direction St Hilaire, St hilaire, St Aubin le Monial, Ygrande, Franchesse , Agonges, Montilly, Moulins, Yzeure = **89km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51262393>

### **Dimanche 04 avril, 9h :**

Yzeure, Gennetines, St Ennemond, Dornes, Aurouër, Villeneuve sur Allier, Bagneux, Couzon, Agonges, Montilly, Moulins, Yzeure = **74km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51308336>

### **Samedi 10 Avril, 13h45 :**

Yzeure, Foubrac, St Pourçain Malchère, Lusigny, Chezy, Chevagnes, Paray le Frésil, La chapelle aux chasses, Gannay sur Loire, Lamenay sur Loire, Cossaye, Lucenay les Aix, Prendre la D239 direction Chézy, Gennetines par D194, Yzeure = **85 km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51261274>

### **Dimanche 11 avril, 9h: Sortie Montagne Bourbonnaise (voir parcours à la fin), ou si le temps ne le permet pas :**

Yzeure, Moladier, Souvigny, Meillers par D 11, Bourbon L'Archambault par D 106, Franchesse, Agonges, Montilly, Moulins, Yzeure = **74 km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51260859>

### **Samedi 17 avril, 13h45 :**

Yzeure, La chapelle aux Chasses, Gannay sur Loire, Cronat , Maltat, Mont , Bourbon Lancy, Beaulon par D 236, Chevagnes, Chézy, Yzeure = 99km

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/50325011>

### **Dimanche 18 avril,9h : Sortie montagne Bourbonnaise si pas possible le 11 avril, sinon :**

Yzeure, Moladier, Souvigny, Meillers par D 11, Bourbon L'Archambault par D 106, Franchesse, Agonges, Montilly, Moulins, Yzeure = **74 km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51260859>

### **Samedi 24 avril, 13h45 :**

Yzeure, Les Ozières , Chapeau, St Pourçain sur Besbre par D296, Saligny sur Roudon, St Léon, Châtelperon, Jaligny sur Besbre, Treteau, Gouise, Neuilly le Réal, direction Toulon, Golf des Avenelles, Yzeure = **93km**

<https://connect.garmin.com/modern/course/51261882>

### **Dimanche 25 avril, 9h :**

Yzeure, Montilly, Agonges, St Menoux, Autry Issards, Meillers, Noyant d'allier, Cressanges, Treban, Châtel de Neuve, Bessay sur Allier, Toulon, Yzeure = **83km**

Lien Garmin connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51307507>

## **Sortie montagne Bourbonnaise du dimanche 11 ou 18 avril, départ à 9h :**

Lapalisse, Le Breuil, Prendre la D171 puis la D26, Arfeuilles, les Biefs, La Croix du Sud, Barrage du Rouchain (contourner par D9 puis D47), La Croix Trévingt par D41, St Nicolas des Biefs, Châtel Montagne, Le Breuil, Lapalisse= **108km**

Lien Strava : <https://www.strava.com/routes/2797545478577327284>

Lien Garmin Connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51264318>

**Parcour alternatif** : A la Croix du Sud, prendre direction St Nicolas des Biefs, Col de la rivière Noir, au col tourner à Gauche et prendre la D478, puis St Nicolas des Biefs par la D 420, Châtel Montagne, Le Breuil, Lapalisse = **73km**

Lien Strava : <https://www.strava.com/routes/2797549768882010292>

Lien Garmin Connect : <https://connect.garmin.com/modern/course/51264553>

**Bonne route à tous !**