

## **COMPTE RENDU DE LA REUNION DU 30 novembre 2017**

### **Objet : Entraînement pour le P.C.S.**

Personnes présentes : Samuel RUESCHE - CORBINEAU Jean Michel - Christian JOSEPH - J.J. TOULIS

excusés Rudy FOUCAULT

les entraînements débuteront pour les juniors seniors le dimanche 3 décembre 2017 à 9h30 et pour les minimales cadets le samedi 16 décembre 2017 à 14h.

Lieu de départ : WAKE UP

Voiture accompagnatrice : pas de voiture en décembre

### **Sortie SENIORS décembre .**

le but des sorties seniors des dimanches de décembre est de faire un peloton pour rouler tous ensemble à une allure très modérée et sur des distances 60 kms . Les circuits seront sans difficultés.

Les circuits seront tracés par Rudy FOUCAULT et assisté de Samuel RUESCHE et Christopher DUPUIS pour l'encadrement route. Les consignes seront données avant le départ. Pour les non compétiteurs voulant en découdre un peu plus, il leur sera possible de prolonger après l'arrivée chez Wake UP car logiquement les sorties seront terminées vers 11h30mn . il est impératif de respecter l'heure de départ 9h30 - pas de 1/4 angevin.

### **Sorties SENIORS Janvier**

l'heure de départ sera à 9h. les distances passeront progressivement vers 80 kms et les conditions d'accueil restent inchangées

- départ groupé en respectant la demi-heure d'échauffement. Les routes choisies seront bien différentes, il sera pris le dimanche matin les grands axes, car à 9h en hiver, ils sont déserts, et la sécurité des coureurs sera préservée, moins dangereux que sur des axes secondaires. Il est plus facile de doubler un peloton sur un axe important. Nous protégerons l'avant du peloton par une moto, et l'arrière par une voiture du club. Le respect du code de la route impératif et les coureurs devront seulement emprunter la chaussée sans franchir la ligne axiale.

Travail spécifique. Plusieurs méthodes seront utilisées et le but est de partir ensemble et rentrer ensemble. comment :

1) faire des zones de travail prédéfinie à l'avance - soit avec la méthode de faire demi tour et de revenir sur le peloton mais pas évident

2) trouver des bretelles de délestage qui rallongent le circuit de 1kms ou +

3) pour moi la meilleure formule, faire une sortie avec un échauffement en commun et revenir sur un circuit pour travailler comme celui de la course de blou sans passer dans le bourg ou St cyr en bourg ou ailleurs etc... et le profil peut être adapté au besoin des coureurs. Après la séance, tout le

monde rentre ensemble. ce qui permet à chacun de faire le nombre de tours souhaité aux allures courses et de faire des tours de récupération.

En février l'horaire de départ sera 8h30mn

### **SORTIES MININES CADETS JUNIORS**

la 1ère sortie sera le samedi 16 décembre et le mercredi 20 décembre à 14 h 30 Les consignes seront données par Jean Michel CORBINEAU aidé de Christopher DUPUIS et de Jacky BOURREAU et Philippe BLUTEAU . En décembre il n y aura pas de véhicules suiveurs, chaque coureur doit être équipé du nécessaire de réparation. En Janvier un véhicule suivra les minimes cadets.

Jean Michel composera des groupes de travail en fonction de la forme de l'instant de ses coureurs.

Lors des sorties d'entrainements, des seniors sont autorisés à condition de respecter les ordres des encadrants. Effectivement, plusieurs groupes seront définis et si des seniors sont disponibles pour les accompagner , c'est avec plaisir, mais à condition de respecter les consignes.

### **VEHICULES SUIVEURS**

Les voitures seront mises sur la route en JANVIER (sauf si le nbre de participants n'est pas à la hauteur espérée) Pour ce faire nous recherchons des chauffeurs :

Selon nos informations Mr FOUCAULT PHILIPPE pourrait être intéressé

Christian demande à Mr TONDUSSON mais il serait bon que d'autres personnes s'investissent pour suivre les coureurs. La 1ère condition pour conduire une voiture : avoir une licence au P.C.S et un permis de conduire de plus de deux ans. Egalement la demande concerne les sorties du Dimanche - mercredi et samedi.

Les voitures ne doivent pas être occupées par des passagers mais doivent pouvoir permettre à un ou deux coureurs blessés, malades ou fatigués de pouvoir y prendre place.

MOTOS : il nous faudra une moto pour le dimanche afin d'emprunter les grands axes. Notre pilote d'Ambilou le chateau s'est proposé, mais également, nous prenons les volontaires.

### **PHOTO**

Il est indispensable de faire des photos groupe et par section, celle ci se fera le dimanche 14 janvier 2018 à 9h devant chez Wake UP. J'invite les photographes à s'organiser et voir si vous avez besoin du local de la salle de sport de notre sponsor. De ce fait la sortie minimes cadets n'aura pas lieu le samedi 13 janvier 2018 afin que tout le monde arrive avec des tenues impeccables.

### **PARCOURS**

RUDY fera les parcours et il faudra les mettre sur le site avec le nom du chauffeur de voiture et du pilote de la moto .

CONCLUSION respecter votre entrainement et la saison 2018 à la hauteur de vos espérances.

sportivement Jean Jacques

