



Ste Maxime 2018 Programme



Principes généraux

Cette année le groupe est moins conséquent qu'en 2017 (12 participants) avec un niveau de performance de chacun un peu plus uniforme. Deux groupes se dégagent : un groupe « Costauds » et un groupe « Modérés ».

Les principes suivants vous sont proposés :

1. **L'heure de départ** est la même pour tous. Néanmoins si certains souhaitent anticiper le départ d'une trentaine de minutes (comme en 2017), ils seront rejoints par le groupe en cours de route.
2. **Les parcours de base sont enrichis d'une variante** permettant à chacun de choisir l'itinéraire qui lui convient,
3. **Le programme de la semaine n'est pas trop chargé.** Il doit permettre une bonne gestion des efforts et offrir aussi la possibilité, **pour ceux qui le souhaitent**, de travailler des phases spécifiques d'entraînement,
4. **Chacun reste libre d'adopter un planning « plus personnel »**, se ménager un jour de repos en fonction de son état de forme et de fatigue, raccourcir une étape...etc.

Samedi 28 avril 2018 : transfert B-J - Ste Maxime

Rendez-vous à **partir de 08h30** devant le local du Club (Impasse Dolbo) pour le chargement des vélos et la répartition dans les différents véhicules.

Jean Paul Bochatay peut assurer le convoyage d'une dizaine de vélos avec son fourgon.

Concernant le **co-voiturage**, chacun s'organise en fonction des affinités et disponibilités dans chaque véhicule.

Départ du convoi vers 09h00. Les chambres sont généralement disponibles à partir de 17h00.

Arrêt repas à midi pour ceux qui le souhaitent :

Restaurant « Le Parvis » - 55, Cours Pourtoles 84100 Orange
(04 90 34 82 00).

Réservation à prévoir une dizaine de jours avant : me confirmer votre présence (JLR).





Ste Maxime 2018 Programme



Programme détaillé de la semaine



Dimanche 29 avril 2018

Départ : 08h30

Circuit : 70 km D+ 710 m

Col de Collebasse, Col du Canadel

Variante : 64 km D+ 621 m

Col du Canadel direct

OpenRunner ID ° 6857413



Lundi 30 avril 2018

Départ : 08h30

Circuit : 69 km D+ 726 m

La Garde Freinet, La Bastide Rouge, Plan de la Tour

Variante : 45 km

Rejoindre directement Plan de la Tour

OpenRunner ID ° 5644317



Mardi 1er mai 2018

Départ : 08h30

Circuit : 101 km D+ 1201 m

Cogolin, Taillude, Collorières, Babaou, Route des crêtes, Canadel

Variante : retour direct sans la route des crêtes soit 87 km

OpenRunner ID ° 3347152



Mercredi 02 mai 2018

Départ : 08h30

Circuit : 89 km D+1273 m

Plan de la Tour, Garde Freinet, Gonfaron, Collobrières

Variante : demi-tour à Gonfaron soit 76 km

OpenRunner ID ° 6857968



Jeudi 03 mai 2018

Départ 09h00 en voiture

Rendez-vous à Comps/Artuby (39 km - 50 mn)

Circuit : 78 km D+ 1779 m

Le Grand Canyon du Verdon

OpenRunner ID ° 8375907



Vendredi 04 mai 2018

Départ : 08h30

Circuit : 77 km D+ 745 m

Cogolin, Canadel, Cavalaire, Ramatuelle, St Tropez

Variante : à la Croix Valmer, retour direct sur Ste Maxime

OpenRunner ID ° 3365353



Ste Maxime 2018 Programme



Tracés des parcours



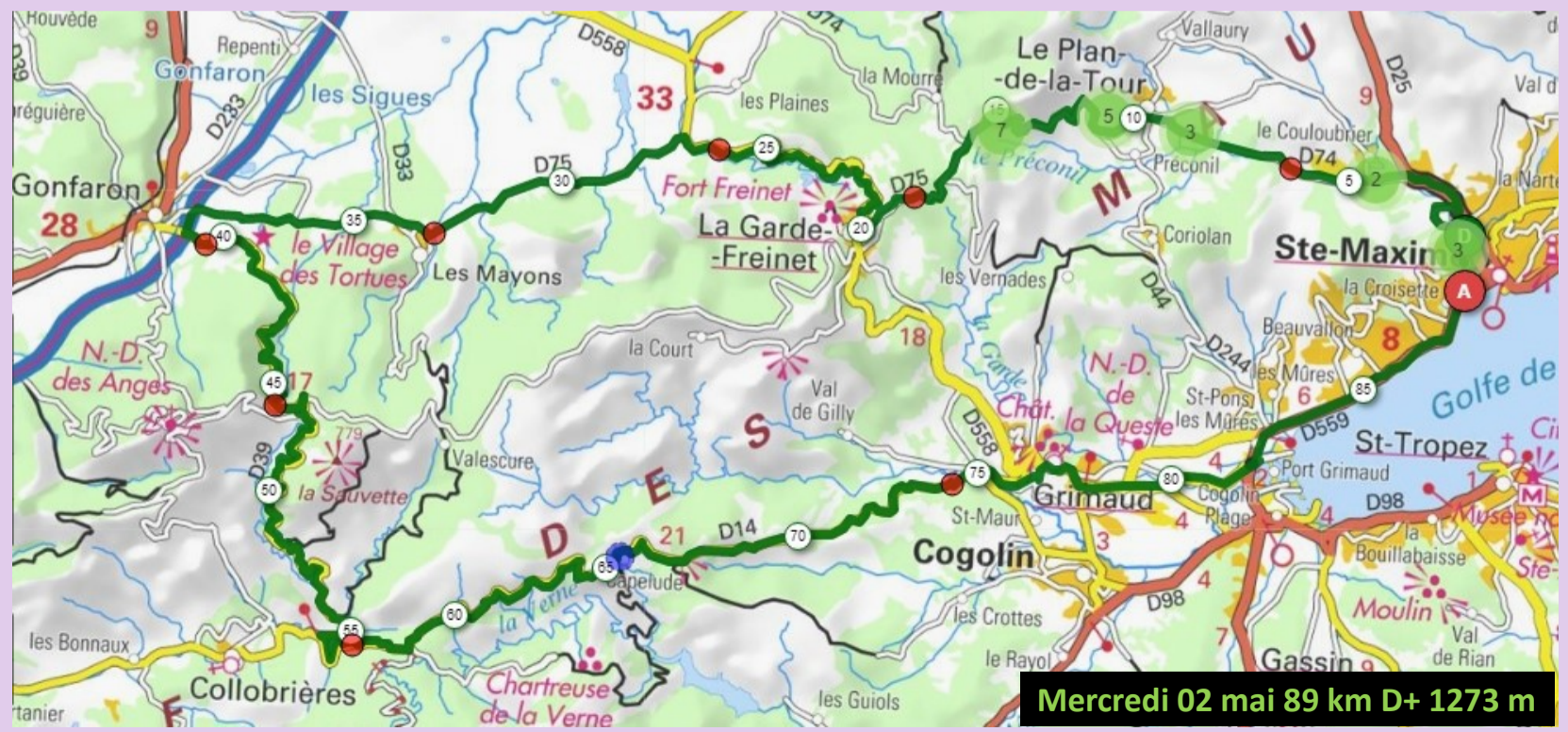
Vélo-Club de Bourgoin-Jallieu



Ste Maxime 2018 Programme



Tracés des parcours (suite)



Vélo-Club de Bourgoin-Jallieu



Ste Maxime 2018 Programme



Tracés des parcours (suite)

