

## Commission cyclo du 7/12/2023

Participants : Pierre et Evelyne Xénophane, Michel Blasco, Serjou, Jean-Yves Fernandez, Nathalie Mommeja, Jérôme Legenne, Gilbert Boyer

Excusés : Phillipe Guillon, Georges Abellan

### Intersaison

Dernière sortie « régénération » le samedi 23/12, départ à 9h00

Pas de sortie club le week-end du 30-31/12

### Prépa-hivernale

- **Janvier** :
  - Parcours quasi-identiques 2023, essayer de réduire le D+ des parcours de 70km pour les sorties Beaumont, Ramonville. → **Jérôme**  
Viser 70km et 400m de D+ sans bosses raides.
- **Février** :
  - Aussonne essayer de réduire le D+ de la sortie 74km. → **Jérôme idem janvier**
  - Belcastel => supprimer le circuit de 110km. Réduire le 72km/800m et le 57km/550m. → **Demander à JC de réduire le D+ 72km/500max et 57km/400max.**
- **Mars** :
  - Estancarbon. Vérifier que le petit parcours passe au col des Ares. → **JY.**
  - Rieux-Volvestre. Mettre le circuit Openrunner qui rentre à Cazères depuis Ste-Croix pour éviter la côte de Fabas.
  - Isle-Jourdain. Faire un circuit de 75/80km avec 500/600m de D+ → **Evelyne.**
  - Goyrans. Ajouter un circuit 70km avec moins de dénivelé. → **Evelyne** (circuit de l'an dernier). Sur le grand parcours, faire le retour direct bosse Aureville à la fin → **Michel.** + Faire partir les petits circuits en décalé de 15' pour éviter trop d'écart à l'arrivée.
  - Roque/Garonne si Jean-Marc présent. Si JM absent, autre parcours/lieu à trouver.

A la première réunion de janvier, solliciter 2 personnes par sorties pour épauler le 2<sup>ème</sup> groupe pour les sorties de février et mars.

Animateurs des groupes :

- G1 : Jérôme, (JP si présent)
- G2 : Michel, Fabien
- G3 : Jean-Yves, Serjou
- G4 : Evelyne, Nathalie

On verra la composition des groupes fin janvier suivant la forme et les envies de chacun.

### **Stage Espagne**

- Jeudi après-midi : Faire une sortie en commun, 60km, petit dénivelé
- Vendredi : 100km/800mD+
- Samedi : 106km/1100mD+
- Dimanche : environ 70km avec curiosité touristique, voir si on peut faire un retour tous les groupes ensemble sur une vingtaine de km

### **Cyclosporatives**

- Jérôme enverra un email pour retenir les 3 cyclosporatives, dont une qui serait un projet club

Autres projets cyclo à proposer :

### **Autres projets club cyclo**

- Commission FSGT. Week-end à Aspet. Départ à Vélo. Dans le Lot, au Mas du Sabot (AC). 15 et 16 juin.
- Mont-Ventoux, 3 jours, sans doute en septembre car peu de week-end dispo en juin.
- BRM 200 type Quillan,

### **Débrief Yaentrainement**

**Prochaine réunion** : mi-mars, jeudi 21 mars 20h30