

VELO CLUB NAYAIS

PARCOURS CADETS JUNIORS SENIORS 2018

Le dimanche matin le départ est prévu à 9h30 de la place d'Ousse jusqu'au 28/01/18 inclus.
A partir du 4/02/18 le départ sera avancé à 9h00 à Ousse. Tout au long de cette préparation hivernale, les coureurs seront encadrés par les entraîneurs diplômés suivants : Eric SICOT, Alain DUMOULIN, Eric LACASTE, Francis POMMIES, Matt. LADAGNOUS, Benjamin COLIN, Pascal HERVE et Cyrille PEBET. Véhicule suiveur avec deux dirigeants.
Nota : En fonction de la météo les parcours peuvent-être modifiés au départ.

Dimanche 07/01/18 9h30 Ousse	Ousse – Soumoulou - Haut d'Espoey – Pontacq – Labatmale - Bénéjacq – Nay - Les Labassères – Assat – Ousse : 60km Cadets départ et arrivée de Ousse.	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 14/01/18	Ousse – Idron – Rocade sud – Laroin – Arbus – Mougères – Artix – Labastide Monréjeau – Poey de Lescar – rocade Nord - Lescar - Pau – Idron - Ousse : 70 Km. Cadets départ et arrivée de Ousse.	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 21/01/18	Ousse-Idron – Rocade Nord –Lescar -Rte de Sault de Navailles – Bougarber –Cescau – Mazerolle – Arzacq – Augas –Navailles – St. Castin – Morlaas - Ousse : 85 Km Cadets départ et arrivée de Ousse.	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 28/01/18	Ousse-R.N.117-Soumoulou-D.937-Loubajacq-D.3-Adé-Ossun-D.93-Ibos- D.2-Bois du Commandeur-Ponson-Séron-D.62-Morlaas-Ousse: 100 Km. Cadets à Ibos direct vers OUSSE 80 km	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 4/02/18 9h00 Ousse	Ousse - Assat - Rocade - Artiguelouve - Artix – Cescau – Bougarber – Uzein – Montardon – Morlaas – Andoins – Soumoulou - Ousse : 100 Km Cadets : Morlaas direct à Ousse : 80 km	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 11/02/18	Ousse – Morlaas – Sévignacq – Auriac – Theze – Augas- Arzacq- Seniors-Juniors : Mazerolle- Bougarber- Uzein-Rocade- Ousse : 100 km Cadets : Augas Sauvagnon Pau Rocade Ousse : 80 kms	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 18/02/18	Ousse – Soumoulou - Espoey - Eslourenties – Séron – Lembeye – Simacourbe - Monassut - St-Jammes – Morlaas - Ousse : 90 Km	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 25/02/18	RDV : 8h45 NAY lycée St-Joseph - Nay- Asson - Louvie-Juzon – Bielle – (cadets : Plateau du Benou) seniors : sommet M-Blanque puis – Bielle – Sévignacq – Rébénacq – Pau – Ousse – Nay : 100 kms	Assistance : Jeff Claude
Dimanche 04/03/18	Compétition ou entraînement Ousse - Nay- Lestelle –Croix des hauteurs- Asson - Bruges – Nay Pardies- Piétat – Gan- Jurançon - Pau – Ousse : 110 km	Assistance : Jeff Claude

Les parcours Cadets des dimanches seront adaptés en distance et en intensité par les entraîneurs.

Les Sorties des mercredis après-midi débutent le 4 janvier 2018 départ de la place de Ousse à 14h30 . Les parcours seront improvisés par les entraîneurs : 2 à 3 heures de vélo suivant le programme d'entraînement.