

## SAMEDI 23 NOVEMBRE - PARCOURS N°1 : 67 KM – Dénivelé 665 m

### Sortie du samedi N°1

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### **67 KMS**

BAILLET-en-France

Abbaye du VAL

MERIEL

VALMONDOIS

NESLES -la-VALLEE

LABBEVILLE

VALLANGOUJARD

AMBLAINVILLE

SANDRICOURT

ESCHES

FOSSEUSE

BELLE EGLISE

CHAMBLY

FRESNOY-en-THELLE

Le MESNIL-en-THELLE

BEAUMONT-sur-Oise

PRESLES

La CAVE

NERVILLE

MAFFLIERS

MONTSOULT

BAILLET-en-France

#### **Début du cycle d'endurance de base**

Travail sur l'abri pour l'ensemble du groupe (bien s'appliquer à petite vitesse pour que cela devienne un acquis lorsque la vitesse sera plus élevée. Tout le monde passe. Monter les bosses assis. Travailler le pousser- tirer au niveau du pédalage (30% de gain de puissance).

Rythme régulier sans "à coup" , 30km/h maximum

Travail sur la vélocité. Pas de grand plateau

Braquets 42 x17 x16 x15 ou 39 x16 x15 x14

utiliser le 15 ou le 14 en cas de vent arrière

Plage cardiaque de 50 à 70% max de votre F.C. de travail

à vous de faire votre calcul en fonction de la table de calcul que je vous ai fourni

Si gros vent de face, bien tourner les jambes quitte à diminuer ses braquets et bien rester tous groupés, et bien pénétrer en groupe dans le vent. "Eviter les courants d'air"

Bon courage a tous...

## SAMEDI 30 NOVEMBRE - PARCOURS N°2 : 70 KM – Dénivelé 595 m

### Sortie du samedi N°2

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 69 KMS

BAILLET-en-France  
Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
BELLOY-en-France  
VIARMES  
BAILLON  
LAMORLAYE  
GOUVIEUX  
PRECY-sur-Oise  
CROUY-en-THELLE  
NEUILLY-en-THELLE  
DIEUDONNE  
PUISEUX-le-HAUBERGER  
BORNEL  
BELLE-EGLISE  
CHAMBLY  
PERSAN  
PRESLES  
MAFFLIER  
MONTSOULT  
BAILLET-en-France

#### Cycle endurance de base

Circuit assez facile, Bien travailler l'abri et la pénétration dans le vent, rythme régulier sans "à coup", 30km/h max

Exactement la même approche que la semaine dernière. Bien rester groupé, compact dans le vent

Même braquets, pas de plateau, bien tourner les jambes, monter les bosses assis. Pousser-Tirer

Travail sur les mêmes plages de fréquence cardiaque de 50 à 70% max de votre F.C. de travail

Bon courage a tous...



## SAMEDI 7 DECEMBRE - PARCOURS N°3 : 67 KM – Dénivelé 712 m

### Sortie du samedi N°3

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### **67 KMS**

BAILLET-en-France  
L'abbaye du VAL  
MERIEL  
NESLES-la-VALLEE  
LABBEVILLE  
VALLANGOUJARD  
ARRONVILLE  
BERVILLE  
HARAVILLIERS  
THEUVILLE  
RHUS  
EPIAIS-RHUS  
LIVILLIERS  
HEROUVILLE  
AUVERS-sur-Oise  
BUTRY-sur-Oise  
MERIEL  
L'Abbaye du VAL  
BAILLET-en-France

#### **Cycle endurance de base**

Circuit un peu plus difficile avec vent et quelques bosses. Toujours les même consignes que les 2 sorties précédentes

Monter les quelques bosses du parcours assis, quitte à mettre un 42 x 17 (39 x 16) dans le "dur" afin de travailler la vitesse , les dorsaux et le pousser-tirer . En haut de la bosse, on se regroupe, on récupère et on repasse une dent ou 2 suivant la force et le sens du vent (pas plus de braquet que le max prévu). Toujours avec de la vitesse

Travail sur les mêmes plages de fréquence cardiaque de 50 à 70% max de votre F.C. de travail

Bon courage a tous...

## SAMEDI 14 DECEMBRE - PARCOURS N°4 : 67 KM – Dénivelé 474 m

### Sortie du samedi N°4

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 68 KMS

BAILLET-en-France  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 VILLAINES-sous-BOIS  
 VILLIERS-le-SEC  
 CHATENAY-en-France  
 PUISEUX en France  
 VILLERON  
 VEMARS  
 Saint WITZ  
 Barrière péage  
 Retour VEMARS  
 MOUSSY le NEUF  
 A droite D26a  
 A gauche D16  
 Chennevière lès louvres  
 VILLERON  
 PUISEUX en France  
 CHATENAY-en-France  
 VILLIERS-le-SEC  
 BELLOY en France  
 VILLAINES-sous-BOIS  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 BAILLET-en-France

#### **Cycle endurance de base**

Vous commencez à tourner les jambes, l'abri n'est plus un secret pour vous, vous roulez bien groupé, votre tirer-pousser est efficace et vous fait réellement gagner de la puissance de pédalage. Votre coeur n'a pas souffert outre mesure et est en train de prendre du volume

C'est une sortie de révision, où chacun vérifie bien tous ses réglages, paufine ses capacités de vélocité, son pousser-tirer, même plage cardiaque de 50 à 70% max de votre F.C. de travail

Circuit assez plat, mais qui risque d'être venteux, Bien travailler l'abri et la pénétration dans le vent, rythme régulier, soutenu mais sans "à coup", 30km/h max., surtout bien bien groupé et serré. Monter les bosses toujours assis

Après la bosse de Chatenay au retour, on se regroupe (normalement pas besoin, puisqu'on est monté au train cool) et on récupère: 42x16 ou le 39x15. On termine groupé, tout le monde doit passer. pas de fatigue!

Bon courage a tous...

## SAMEDI 21 DECEMBRE - PARCOURS N°5 : 71 KM – Dénivelé 512 m

### Sortie du samedi N°5

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 71 KMS

BAILLET-en-France  
 L'abbaye du VAL  
 MERIEL  
 BUTRY  
 PARMAIN  
 CHAMPAGNE  
 PERSAN  
 BORAN-sur-Oise  
 GOUVIEUX  
 LAMORLAYE  
 Le LYS  
 VIARMES  
 SEUGY  
 LUZARCHES  
 Le PLESSIS-LUZARCHES  
 PUISEUX-en-France  
 CHATENAY-en-France  
 VILLIERS-le-SEC  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 MONTSOULT  
 BAILLET-en-France

#### Cycle endurance de base

A l'approche d'un travail progressivement plus intenses à partir du 10 janvier, vous devez maintenant être capable d'une belle vélocité, capable de profiter au maximum de l'abri du vent, vous roulez bien groupé et serré dans tous les cas de figure, votre tirer-pousser est efficace et vous sentez qu'il vous fait réellement gagner de la puissance dans votre cycle de pédalage. Votre coeur n'a pas encore souffert outre mesure et est en train de prendre du volume.

Vous devez toujours travailler dans votre plage cardiaque de travail d'endurance de base. Normalement, si vous avez bien suivi le programme, à effort similaire, votre rythme cardiaque doit avoir baissé un peu, ainsi que votre rythme ventilatoire.

Circuit assez plat, braquet de travail 42x16, 39x15 mais qui se termine par le golf de Bellefontaine puis dans la foulée par la bosse de Châtenay en France. Monter assis. Passer un 42x17, 39x16, rythme régulier, sans à coup, bien groupe et dans vos plages cardiaques de 50 à 70% max de votre F.C. de travail

Après la bosse de Chatenay au retour, se regrouper, et faire une récup active à 60% de la FC de travail. Dans la descente, on relance. On termine groupé et pas fatigué

Bon courage a tous...

## SAMEDI 28 DECEMBRE - PARCOURS N°6 : 67 KM – Dénivelé 671 m

### Sortie du samedi N°6

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 66 KMS

BAILLET-en-France  
Abbaye du VAL  
MERIEL  
VALMONDOIS  
NESLES -la-VALLÉE  
LABBEVILLE  
VALLANGOUJARD  
AMBLAINVILLE  
SANDRICOURT  
ESCHES  
FOSSEUSE  
BELLE EGLISE  
CHAMBLY  
FRESNOY-en-THELLE  
Le MESNIL-en-THELLE  
BEAUMONT-sur-Oise  
PRESLES  
MONTEE DE L'EGLISE  
NERVILLE  
BAILLET-en-France

#### Dernière séance du cycle endurance de base

Le circuit qui vous est proposé aujourd'hui est un peu plus difficile que celui de la semaine dernière.  
Nous allons toutefois effectuer le même travail, avec les mêmes braquets de travail de base, les mêmes plages cardiaques de travail, en insistant encore et encore sur la vélocité, sur votre efficacité personnelle et de groupe à vous protéger du vent, à rouler en toutes circonstances groupés et serrés. Le pousser-tirer doit devenir naturel et efficace.

A partir de la semaine prochaine tous ces automatismes devront être des acquis et devraient vous aider à passer un cap dans votre préparation !!!

Braquet de travail 42x16, 39x15, et si nécessaire, comme d'habitude, n'hésitez pas à retirer une dent dans les bosses pour garder une bonne cadence de pédalage et monter véloce. Toujours sans à coup, assis, et bien pousser-tirer dans les bosses

Votre base de travail cardiaque est toujours la même mais va changer progressivement dès la semaine prochaine. de 50 à 70% max de votre F.C. de travail

Bon courage à tous...

## SAMEDI 4 JANVIER - PARCOURS N°7 : 73 KM -Dénivelé 539 m

### Sortie du samedi N°7

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 74 KMS

BAILLET-en-France  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 BELLOY-en-France  
 VIARMES  
 LE LYS  
 LAMORLAYE  
 COYE-la-FORET  
 Etangs de Commelles  
 MONTGRESIN  
 PONTARME  
 MORTEFONTAINE  
 PLAILLY  
 SAINT-WITZ  
 VEMARS  
 VILLERON  
 PUISEUX en France  
 CHATENAY-en-France  
 VILLIERS-le-SEC  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 MONTSOULT  
 BAILLET en France

#### **Cycle endurance longue et puissance maximale aérobi**

Le travail sérieux va maintenant commencer . Progressivement , les intensités d'exercices seront plus élevées, le rythme plus soutenu, les plages de travail différentes et l'apparition de braquets évolutifs dans le cycle. Travail sur la gestion de l'acide lactique ....

Maintenant il vous faut connaître et travailler votre plage de travail entre 70 à 85% max de votre FC de travail

Les exercices effectués jusqu'alors sont considérés comme acquis! Protection du vent, le pousser-tirer, rythme soutenu mais régulier, un groupe bien soudé

Bien chauffer 42x16 (39x15), rythme soutenu jusqu'à Pontarmé, puis passer le 42x15 , 39x14, **max 32km/h**, rythme soutenu, jusqu'au pied de saint Witz. Là passer volontairement le 42x17x16 pour faire monter le coeur. Monter groupé assis, sans à coup **puis lever le cul de la selle à 150m du haut, sans faire d'accélération exagérée.** Se relever 200m après le sommet et faire une récup active à 60% de la FC de travail, le temps de récupérer tout le monde

Même travail dans Châtenay, lever le cul de la selle à 150m du haut et continuer sur 200m après le sommet, récup et finir 42x16x17, tranquille

Bon courage a tous...



## SAMEDI 11 JANVIER - PARCOURS N° 8 : 77 KM – Dénivelé 565 m

### Sortie du samedi N°8

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 77 KMS

BAILLET-en-France  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 BELLOY-en-France  
 Carrefour de l'orme  
 DEVIATION DE VIARME  
 LUZARCHES  
 BELLEFONTAINE  
 FOSSES  
 SURVILLIERS  
 PLAILLY  
 MORTEFONTAINE  
 LOISY  
 VER-sur-LAUNETTE  
 OTHIS  
 BEAUMARCHAIS  
 MOUSSY -le-NEUF  
 VEMARS  
 VILLERON  
 PUISEUX en France  
 CHATENAY en france  
 VILLIERS-le-SEC  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 MONTSOULT  
 BAILLET-en-France

#### Cycle endurance longue et puissance maximale aérobie

Bien s'échauffer pendant 15km, 42x16 (39x15)

Puis travailler suivant la situation sur votre plage de travail entre 60 (pour les récup) et 85% max de votre FC de travail.

42x16 (39x15), rythme soutenu et régulier . **Dans chaque bosse, monter au train bien groupé, prenez des relais relais (sans créer d'accélération impulsive) pour ne pas laissez une personne faire le train de bas en haut, puis lever le cul de la selle à 150m du sommet. Continuer l'effort sur 200m.** Puis récup active, regroupement, puis on repart au train

A partir de Moussy (si le vent n'est pas trop fort et surtout favorable ), passer le 52x18x17 (si vent trop fort 42x16x15), **max 35km/h**, régulier, soutenu, jusqu'au pied de Châtenay. Là passez le 42x17x16, monter groupé, sans à coup, bien "pousser-tirer" . En danseuse à 150m du haut et 200m après le sommet **sans faire d'accélération franche SVP**, puis récup active à 60% de la FC de travail. Regroupement puis retour au train, 42x17x16 jusqu'à Baillet

Bon courage a tous...

## SAMEDI 18 JANVIER - PARCOURS N° 9 : 76 KM – Dénivelé 884 m

### Sortie du samedi N°9

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

**76 KMS**

BAILLET-en-France  
 MONTSOULT - MAFFLIERS  
 NERVILLE  
 L'ISLE-ADAM  
 BUTRY-sur-Oise  
 VAMONDOIS  
 NESLES-la-VALLEE  
 FROUVILLE  
 ARRONVILLE  
 HARAVILLIERS  
 RAYON  
 Le QUONIAM  
 Le RUEL  
 Le HEAULME (dir Bréançon)  
 Le ROSNEL  
 Le FAY  
 THEUVILLE  
 VALLANGOULARD  
 LABBEVILLE  
 HEROUVILLE  
 AUVERS-sur-Oise  
 MERIEL  
 L'abbaye du VAL  
 BAILLET-en-France

#### Cycle endurance longue et puissance maximale aérobie

Ce circuit est particulièrement difficile. Il ne sera pas nécessaire d'en rajouter pour travailler efficacement. (42x16x15)

**sans mettre le plateau (sauf si vent arrière et à la fin du parcours, sinon, non!)**

Même type de sortie que samedi dernier, ne pas hésitez à mettre un petit braquet dans les bosses afin de travailler efficacement la fréquence de pédalage dans l'effort, et de faire monter le "palpitant" jusqu'à 85% **maximum**

Etant donné les difficultés successives du parcours, monter les premières bosses au train, le plus groupé possible, sans accélération et assis, pousser-tirer pour gagner en vitesse et en puissance  
**A partir du Heaume, lever le cul de la selle à 150 m du haut et continuer sur ZOOM ..... Se regrouper et relancer...**

Bon courage a tous...

## SAMEDI 25 JANVIER PARCOURS N° 10 : 88 KM – Dénivelé 676 m

### Sortie du samedi N°10

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

**89 KMS**

BAILLET-en-France  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 VILLAINES-sous-BOIS  
 BELLOY-en- France  
 VIARMES  
 LAMORLAYE  
 COYE -la- FORET  
 ORRY-la-VILLE  
 La CHAPELLE-en-SERVAL  
 PLAILLY  
 ERMENONVILLE  
 OTHIS  
 DAMMARTIN  
 LONGPERRIER  
 MOUSSY-le-vieux  
 MOUSSY-le-neuf  
 VEMARS  
 VILLERON  
 MARLY-la-VILLE  
 CHATENAY-en-France  
 MAREIL-en-France  
 VILLIERS-le-SEC  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 MONTSOULT  
 BAILLET-en-France

#### Cycle endurance longue et maximale aérobie

Le circuit est beaucoup moins vallonné que samedi dernier, ce qui va nous permettre (grâce au travail effectué jusqu'ici sur la vélocité) de commencer à travailler avec un peu de braquet

Bien s'échauffer progressivement jusqu'à Viarmes avec un 39x16x15 au train régulier. de 60 à 70% max de votre F.C. de travail

Une fois passé Viarmes, passer le plateau et mettre le 52x19 ou équivalent (voir tableau équivalence des braquets)

**Les relais doivent être pris sans accélération mais sèchement et courts, relais tous les 150m.** Une longue période de relief assez plat va s'ouvrir devant vous. **Si le vent le permet et l'état des troupes également, glisser le 52x18x17 (ou équivalent) . Le compteur doit alors prendre de 2 à 5 km/h (et non pas les perdre) sinon revenir au braquet initial.**

Pensez à l'abri, à l'osmose du groupe, et à votre coup de pédale : on pousse et on tire.. Gain de puissance assuré!

En bas de Chatenay, reglissez le petit plateau, mettre un 39x15... Au pied de la bosse, pensez au travail de cadence de pédalage effectué jusque là. Tant que vous sentez l'efficacité, gardez le braquet, sinon, enlever une dent avant d'exploser. En vue du rond point en haut, en danseuse sur 200m en glissant une dent. Les premiers peuvent faire demi-tour et aller rechercher leur camarade en difficulté.. Retour 39x16x15 à 30, 32km/h, groupé.

Bon courage à tous...

## SAMEDI 1<sup>er</sup> FEVRIER - PARCOURS N° 11 : 86 KM – Dénivelé 890 m

<u>Sortie du samedi N°11</u>	OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT
<b>86 KMS</b>	
<p>BAILLET-en-France  MONTSOULT - MAFFLIERS  NERVILLE  PRESLES  BEAUMONT-sur-Oise  MESNIL-en-THELLE  NEUILLY-en-THELLE  La VILLENEUVE  Le TILLET  FOULANGUES  BALAGNY-sur-THERAIN  MOUY  ULLY-SAINT-GEORGES  CAVILLON  DIEUDONNE  PUISEUX-le-HAUBERGER  BORNEL  CHAMBLY  BERNES - BEAUMONT  St-MARTIN-du-TERTRE  BELLOY-en-France  Piste cyclable d'ATTAINVILLE  BAILLET-en-France</p>	<p><b><u>Cycle endurance longue et puissance maximale aérobie</u></b></p> <p>Bien s'échauffer (comme toujours) jusqu'à Beaumont avec un 39x16x15 (5,06m) au train régulie</p> <p>Une fois passé Beaumont sur Oise, passez le 52x19x18 (5,32 à 5,62m) ou équivalent et surtout toujours en faisant bien tourner les jambes.</p> <p>A chaque fois que vous rencontrer une bosse, passez le petit plateau et mettre le 39x16x15. Travail sur <b>la fréquence de pédalage efficace dans l'effort</b>. A 150m du haut, on glisse le 39x15x14, on se met en danseuse et on continue l'effort 200m après le sommet sans gicler. <b>Pour ceux qui on des cardio fréquence mètre, ne pas oublier de ne pas dépasser les 85% de votre FC de travail</b>. On se relève et on attend les copains. une fois le regroupement effectué, On repart avec le 39x15, au train sur 2 km, puis on repasse le 52x18 puis le 17 si le vent le permet.</p> <p>Au pied de St Martin, je pense que le petit braquet s'impose. Première partie 39x17x16, on reste assis. Quand on arrive sur le faux plat , on peut mettre le 15, voir le 14 suivant le groupe dans lequel vous serez. Continuer son effort jusqu'à l'entrée de St Martin (FC: 85% FC trav !). Ensuite faire demi tour et retrouver tous les copains. Rentrer avec un 39x15, bien faire tourner les jambes, jusqu'à Baillet</p> <p>Bon courage a tous...</p>

## SAMEDI 8 FEVRIER - PARCOURS N° 12 : 89 KM – Dénivelé 781 m

### Sortie du samedi N°12

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 89 KMS

BAILLET-en-France  
 L'abbaye du VAL  
 MERIEL  
 BUTRY-sur-Oise  
 AUVERS-sur-Oise  
 HEROUVILLE  
 LABBEVILLE  
 FROUVILLE  
 AMBLAINVILLE  
 HENONVILLE  
 IVRY le TEMPLE  
 FLEURY  
 FRESNE-L'EGUILLON  
 BLEQUENCOURT  
 VILLENEUVE-les-SABLONS  
 SANDRICOURT  
 ESCHEs  
 BELLE-EGLISE  
 CHAMBLY  
 BERNES-sur-Oise  
 BEAUMONT-sur-Oise  
 PRESLES  
 MAFFLIERS  
 MONTSOULT  
 BAILLET-en-France

#### Cycle endurance longue et puissance maximale aérobie

Bien s'échauffer (comme toujours) jusqu'au pied d'AUVERS sur Oise avec un 39x16x15 (5,06m) au train régulier (entre 60 et 70% de vos FC de travail).

**Dans chaque bosse**, passez le petit plateau et mettez le 39x16x15. Travail sur **la fréquence de pédalage efficace dans l'effort**. A 150m du haut, on glisse le 39x15x14, on se met en danseuse sans gicler et on continue l'effort 200m après le sommet . **Pour ceux qui ont des cardio fréquence mètre, ne pas oublier de ne pas dépasser les 85% de votre FC de travail**. En haut les premiers attendent les attardés (ou font demi tour), on se regroupe, puis on repart avec le 39x15, au train sur 2 km, puis on repasse le 52x18 puis le 17 si le vent le permet **(sur le plat, après le sommet d'Auvers suivant votre condition physique, les plus forts se calent sur les plus faibles qui ne doivent pas dépasser le cap des 85% sur le plat)**. **Pensez surtout à tourner efficacement les jambes, même avec un 52x17 (puissance efficace), sinon retirer une dent**.

Dans chaque côte se comporter de la même manière qu'indiqué ci-dessus. Après 2km, repassez le plateau 52x18, puis le 17

Dans la dernière côte à Presles même consigne, et glisser le petit plateau et si possible le 14 dents à 200m du haut, en danseuse sans gicler (max 85% de votre fréquence de travail), puis encore sur 200m. En haut on attend les copains et on rentre au bercail en groupe pour récupérer en 39x15...

Bon courage ...

## SAMEDI 15 FEVRIER - PARCOURS N° 13 : 85 KM – Dénivelé 946 m

### Sortie du samedi N°13

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 85 KMS

BAILLET-en-France  
 MONTSOULT - MAFFLIERS  
 NERVILLE  
 PRESLES  
 BEAUMONT-sur-Oise  
 NEUILLY-en-THELLE  
 Le TILLET  
 MAYSEL  
 MELLO  
 SAINT-CLAUDE  
 BALAGNY-sur-THERAIN  
 FOULANGUES  
 ULLY-SAINT-GEORGES  
 CAVILLON  
 DIEUDONNE  
 MONTCHAVERT  
 ANSERVILLE  
 FOSSEUSE  
 BORNEL  
 CHAMBLY  
 BERNES  
 BEAUMONT-sur-Oise  
 PRESLES  
 NERVILLE  
 BAILLET-en-France

**Nous entrons dans la dernière phase de ce cycle. 3 sorties pour paufiner le moteur qui monte dans les régimes.**

Bien s'échauffer (comme toujours) jusqu'à la sortie de Beaumont sur Oise avec un 39x16x15 (5,06m) au train régulier (entre 60 et 70% de vos FC de travail).

**Sur le plat, après la sortie de Beaumont . Les plus forts se calent sur les plus faibles qui ne doivent pas dépasser le cap des 85% sur le plat. Pensez surtout à tourner efficacement les jambes, même avec un 52x17 (puissance efficace), sinon retirer une dent.**

Dans chaque bosse, passez le petit plateau et mettre le 39x16x15. Travail sur **la fréquence de pédalage efficace dans l'effort**. A 150m du haut, on glisse le 39x15x14, on se met en danseuse sans gicler et on continue l'effort 300m après le sommet . **Pour ceux qui ont des cardio fréquence mètre, ne pas oublier d'éviter de dépasser les 85% de votre FC de travail**. En haut, les premiers font demi tour, et tout le monde se regroupe, puis on repart avec le , 39x15 au train sur 2 km, puis on repasse le 52x18 puis le 17 si le vent le permet jusqu'à la bosse suivante

Dans la dernière côte à Presles / La cavée, même consigne, et glisser si possible le 39x14 dents à 200m du haut, en danseuse sans gicler (max 85% de votre fréquence de travail). En haut, en entrant sur la piste cyclable, on attend les copains, on rentre au bercail en groupe pour récupérer en 39x16x15...

Bon courage ...

## SAMEDI 22 FEVRIER - PARCOURS N° 14 : 85 KM - Dénivelé 1010 m

### Sortie du samedi N°14

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 85 KMS

BAILLET-en-France  
 L'abbaye du VAL  
 MERIEL  
 BUTRY- sur- Oise  
 AUVERS - sur- Oise  
 ENNERY  
 LIVILLIERS  
 EPIAIS-RHUS  
 RHUS  
 THEUVILLE  
 Le FAY  
 Le RUEL  
 Le HEAULME  
 NEUILLY-en-VEXIN  
 CHAVENCON  
 TUMBREL  
 CRESNES  
 HENONVILLE  
 BERVILLE  
 ARRONVILLE  
 FROUVILLE  
 NESLES-la-Vallée  
 BUTRYsur Oise  
 L'ISLE-ADAM  
 NERVILLE  
 MAFFLIERS  
 BAILLET-en-France

Bien s'échauffer (comme toujours) jusqu'au pied d'Auvers sur Oise avec un 39x16x15 (5,06m) au train régulier (entre 60 et 70% de vos FC de travail), afin de ne pas se mettre dans le rouge dès la première bosse)

Dans chaque bosse (sauf Auvers), passez le petit plateau et mettez le 39x16x15. Travail sur **votre fréquence de pédalage efficace dans l'effort**. A 150m du haut, on glisse le 39x15x14, on se met en danseuse en accélérant progressivement (mais sans gicler) et on continue l'effort 300m après le sommet. **Pour ceux qui ont des cardio-fréquence mètre, ne pas dépasser les 90% de votre FC de travail**. En haut, les premiers attendent les attardés ou font demi tour, et tout le monde se regroupe, puis on repart avec le 39x15, au train sur 2 km, puis on repasse le 52x18 puis le 17 si le vent le permet jusqu'à la bosse suivante...

Sur les portions plats et longues, pensez surtout à tourner efficacement les jambes, même avec un 52x17x16 (puissance efficace), sinon retirez une dent (52x18).

Faire un regroupement à la **SORTIE de Nerville**

Bon courage ...

## SAMEDI 1<sup>er</sup> MARS - PARCOURS N° 15 : 100 KM – Dénivelé 803 m

### Sortie du samedi N°15

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

#### 100 KMS

BAILLET-en-France  
 NERVILLE  
 PRESLES  
 BEAUMONT-sur-Oise  
 BRUYERES-sur-Oise  
 BORAN-sur-Oise  
 LAMORLAYE  
 COYE-la-FORET  
 ORRY-la-VILLE  
 La CHAPELLE-en-SERVAL  
 PLAILLY  
 MORTEFONTAINE  
 LA BARAQUE DE CHAALIS  
 VILLEMETRIE  
 SENLIS  
 AUMONT  
 APREMONT  
 SAINT-MAXIMIN  
 SAINT-LEU d'ESSERENT  
 PRECY-sur-Oise  
 Le LYS  
 VIARMES  
 GAMM VERT  
 Piste cyclable d'ATTAINVILLE  
 BAILLET-en-France

Bien s'échauffer (comme toujours) jusqu'à la sortie de Beaumont avec un 39x16x15 (5,06m) au train régulier (entre 60 et 70% de vos FC de travail).

**Sur le plat, pensez surtout à tourner efficacement les jambes, même avec un 52x17 sinon retirer une dent.**

Dans chaque bosse, passez le petit plateau et mettez le 39x16x15. Travail sur  **votre fréquence de pédalage efficace dans l'effort**. A 200m du haut, on glisse le 39x15x14, on se met en danseuse en accélérant légèrement et progressivement mais sans gicler et on continue l'effort 300m après le sommet . **Pour ceux qui ont des cardio-fréquence mètre, ne pas oublier d'éviter de ne pas dépasser les 90% de votre FC de travail**. Après cet effort, les premiers attendent les attardés ou font demi tour, et tout le monde se regroupe, puis on repart avec le 39x15, au train sur 1 km, puis on repasse le 52x18 puis le 17 voire le 16 si le vent le permet jusqu'à la bosse suivante

Dans la dernière côte de Viarmes, même consigne, 39x16x15 et glisser si possible le 14 dents à 200m du haut, en danseuse sans gicler, mais en accélérant doucement (max 90% de votre fréquence de travail). En haut, au rond point, on attend les copains.

A l'entrée de la piste cyclable de GAMM VERT, lever le pied, terminer avec 39x15x14, tranquille. Faire redescendre la FC, récupération SVP..

Bon courage ...