SAMEDI 21 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 28 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 derniere. Bien rester groupé, compact dans le ven 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 5 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 vélocité , 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 vélocité Travail sur les mêmes plages de fréquence cardiaque de 50 à 70% max de votre F.C. de travail Bon courage a tous...

SAMEDI 12 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 19 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 groupé 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 26 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-VALLEE 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 aidé 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 a tous...

SAMEDI 2 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 travai 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 9 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'echauffer 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 créér d'accélération implulsive) 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 16 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 VALLANGOUJARD 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 vélocité et en puissance **A partir du Heaulme, lever le cul de la selle à 150 m du haut et continuer sur 200m .....** Se regrouper et relancer... Bon courage a tous...

SAMEDI 23 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 vallonnée 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'echauffer progressivement jusqu'a Viarmes avec un 39x16x15 au train regulier. de 60 a 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 a l'abri, a l'osmose du groupe, et a votre coup de pedale : on pousse et on tire.. Gain de puissance assure! En bas de Chatenay, reglisser 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 a tous...

SAMEDI 30 JANVIER - PARCOURS N° 11 : 86 KM – Dénivelé 890 m

Sortie du samedi N°11	OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT
86 KMS	
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	**Cycle endurance longue et puissance maximale aérobie** Bien s'échauffer (comme toujours) jusqu'à Beaumont avec un 39x16x15 (5,06m) au train régulie 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. A chaque fois que vous rencontrer une 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 et on continue l'effort 200m après le sommet sans gicler. **Pour ceux qui on des cardio fréquence mètre, ne pas oublier de ne pas dépasser les 85% de votre FC de travail**. 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. 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 Bon courage a tous...

SAMEDI 6 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 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 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 13 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). S**ur 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 20 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 mettre 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 retirer une dent (52x18). Faire un regroupement à la **SORTIE de Nerville** Bon courage …

SAMEDI 27 FEVRIER - 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 mettre 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 attérdés 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 …