

Planning d'entraînement et de course 2024/2025

Jour	Début	Fin	Lieu de rendez-vous	Site du lieu de rendez-vous	Thème séance Compétiteur	Accompagnateur	
samedi, 7 septembre 2024	9H	11H30-12H	Gémenos	Pumptrack Gémenos	Présentation Club, fonctionnement, petite sortie etc <u>Sortie Route : Aubagne, Ceyreste, le Camp, Gémenos, Pont de l'étoile, Aubagne</u> 63KM 788 D+ <u>Trial avec Lamana</u> <u>Sortie Route : Échauf 23km+ Test CLM la Pomme circuit Castellet X3 à bloc + retour</u> 768D+ 84km 2H 2H30		
dimanche, 8 septembre 2024	8H30	12H	Aubagne	Parking Collège Lakanal coté Aldi, 13400 Aubagne			
samedi, 14 septembre 2024	9H	11H30-12H	Tourves	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves			
dimanche, 15 septembre 2024	8H30	12H	Aubagne	Parking Collège Lakanal coté Aldi, 13400 Aubagne			
vendredi, 20 septembre 2024			Agde CDF	Rue de Luxembourg, 34300 Agde rucher école	Reconnaissance parcours XC Matin		
samedi, 21 septembre 2024	Réveil 8H30	Retour 14H30			Race Day		
dimanche, 22 septembre 2024	Sortie individuel Décontracté						
1	samedi, 28 septembre 2024	9H	11H30-12H	Gémenos	Pumptrack Gémenos	<u>Technique descente : Monté à la vigie du cruvelier Tranquille, travaille portion descente, chrono etc</u> <u>Rando XC : Tour de Cuges-Les Pins Col de l'Ange, Jas de Silvin, Manon des Source, fontBlanche</u>	
	dimanche, 29 septembre 2024	8H30	12H	Fontblanche	Parking de Fontblanche		
2	samedi, 5 octobre 2024	9H	11H30-12H	Tourves	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves	<u>Trial avec Lamana</u>	
	dimanche, 6 octobre 2024	8H30	12H	Aubagne	Parking Collège Lakanal coté Aldi, 13400 Aubagne	<u>Sortie Route : Roquevaire, la Bouilladisse, fuveau, Sainte Victoire, Trets, Petit Galibir, Aubagne</u> <u>~95Km 1200D+ 3H 3H30</u>	
3	samedi, 12 octobre 2024	9H	11H30-12H	Frejus		<u>ROC D'AZUR</u>	

Vacance scolaire Toussaint	dimanche, 13 octobre 2024	9H	12H	Cuges-les-Pins	Boulodrome Chemin de la Ribasse, 13780 Cuges-Les-Pins	<u>Cross-cuntry : échau + tour de reco parcours XC</u> <u>Test sur 3tours + PUMPTRACK et descente</u>
	samedi, 19 octobre 2024	9H	12H			STAGE Route Descente XCO Marches type trail Sur 4 jours Du mercredi au samedi semaine 2
	dimanche, 20 octobre 2024	9H	12H			
	samedi, 26 octobre 2024	9H	12H			
	dimanche, 27 octobre 2024	9H	12H			
	samedi, 2 novembre 2024					
	dimanche, 3 novembre 2024	9H	12H			
2	samedi, 9 novembre 2024	9H30	12H	Tourves	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves	<u>Trial avec Lamana</u>
	dimanche, 10 novembre 2024	9H	12H	Aubagne	Parking Collège Lakanal coté Aldi, 13400 Aubagne	<u>Technique Route : Echau pied de l'Espigoulier,</u> <u>Monté à bloc Espigoulier, Travail parti Descente coté</u> <u>Gémenos</u>
3	samedi, 16 novembre 2024	9H30	12H	Gémenos	Parking Parc Saint Pons, 13420 Gémenos	<u>Technique descente : Monté par la route tranquille</u> <u>Travail Technique par Portion Sur la descente de</u> <u>l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..</u>
	dimanche, 17 novembre 2024	9H	12H	Marseille	Campus de Luminy	<u>Cross-cuntry : Tour de reco parcours XC + Travail partie</u> <u>technique descente/monté</u> <u>Test sur tours à fond (déterminé le nombre)</u>
2	samedi, 23 novembre 2024	9H30	12H	Plan de Cuques	départ vtt pour étoile, chemin de Mimet. 13190 Allauch	<u>Trial : Zone TRJV 2022</u>
	dimanche, 24 novembre 2024	9H	12H	Gémenos	Pumptrack Gémenos	<u>Sortie Route : Tour de la Sainte Beaume.</u> <u>Espi, Mazaugue, Signe, Grand Caunet, Gémenos</u> <u>96km 1250D+</u>
1	samedi, 30 novembre 2024	9H30	12H	Fontblanche	Parking de Fontblanche	<u>Technique Descente : 3 Descente :</u> <u>-1passage reco libre</u> <u>-1passage chrono</u>

1	dimanche, 1 décembre 2024	9H	12H	Pichauris	ALPIN TRAIL DE PICHOURIS 13190 Allauch	<u>Rando XC : Tours du Garlaban 40 à 50Km</u>
2	samedi, 7 décembre 2024	9H	12H	Tourves	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves	<u>Trial avec Lamana</u>
	dimanche, 8 décembre 2024	9H	12H	Aubagne	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves	<u>Sortie Route : Gros Gap 90KM 1760D+</u> <u>Col pas d'Ouillier, Cassis Route des crête, la ciostat ceyreste, Grand caunet, le beausset, souviou tour circuit vers signe retour ruzes Aubagne</u> <u>Descente technique : Monté tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente du Régagnas Sauts, Gap, étude de Trajectoire etc..</u> <u>Rando XC : Tour Domaine du Gem, fontblanche, grand caunet, descente pylône électrique qui tombe sur le single des chèvres, col de L'Ange vigie Gémenos.</u>
1	samedi, 14 décembre 2024	9H	12H	St Zac	Pas de la Couelle	
	dimanche, 15 décembre 2024	9H	12H	Gémenos	Pumptrack Gémenos	
Vacance scolaire NOËL	samedi, 21 décembre 2024	9H	12H			
	dimanche, 22 décembre 2024	9H	12H			
	samedi, 28 décembre 2024	9H	12H			
	dimanche, 29 décembre 2024	9H	12H			
	samedi, 4 janvier 2025	9H	12H			
	dimanche, 5 janvier 2025	9H	12H			
2	samedi, 11 janvier 2025	9H	12H	Aubagne	2015 Chem. de Carpiagne 13400 Aubagne	<u>Trial à la carrière : Aménagement de zone Trial + Test</u>
	dimanche, 12 janvier 2025	9H	12H	Saint Maximin		<u>Sorti route : ~80KM</u> <u>Aux alentours de st Maximin</u> <u>Tour</u>
3	samedi, 18 janvier 2025	9H	12H			

1	dimanche, 19 janvier 2025	9H	12H			
2	samedi, 25 janvier 2025	9H	12H	Tourves	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves	<u>Triale avec Lamana</u>
	dimanche, 26 janvier 2025	9H	12H	Frejus	Sainte Maxime	<u>Sorti route : 3H 3H30</u>
3	samedi, 1 février 2025	9H	12H	Toulon		<u>Descente technique : Sur le mont couton</u> <u>Travaille technique</u>
	dimanche, 2 février 2025	9H	12H	Aix	Parking de la tour de l'arbois	XCO parcours regional
Vacance scolaire Hiver	samedi, 8 février 2025	9H	12H			
	dimanche, 9 février 2025	9H	12H			
	samedi, 15 février 2025	9H	12H			
	dimanche, 16 février 2025	9H	12H			
	samedi, 22 février 2025	9H	12H			
	dimanche, 23 février 2025	9H	12H			
	samedi, 1 mars 2025	9H	12H	Gémenos	Pumptrack Gémenos	<u>Technique descente : Monté par la route tranquille</u> <u>Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..</u>
	dimanche, 2 mars 2025	9H	12H	Greasque/Cadière d'azur		<u>Sortie parcours XCO : Travail des anciens</u> <u>Parcours XCO</u>
	samedi, 8 mars 2025	9H	12H	Tourves	Domaine le clos Saint Supin, Route de Bras, D 34, 83170 Tourves	<u>Triale avec Lamana</u>

	dimanche, 9 mars 2025	9H	12H		Ventoux	<u>Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente</u>
	samedi, 15 mars 2025	9H	12H	Grand Caunet	Parking du grand Caunet	<u>Technique descente : Travail Technique par Portion</u> <u>Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de</u> <u>Trajectoire etc..</u> Xc recupe
	dimanche, 16 mars 2025	9H	12H	Cuges-les-Pins	Col de l'ange	St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
	samedi, 22 mars 2025	9H	12H			Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
	dimanche, 23 mars 2025	9H	12H			Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
	samedi, 29 mars 2025	9H	12H			Trial avec Lamana
	dimanche, 30 mars 2025	9H	12H			Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
Vacance scolaire de Pâque	samedi, 5 avril 2025	9H	12H			Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
	dimanche, 6 avril 2025	9H	12H			St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
	samedi, 12 avril 2025	9H	12H			Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
	dimanche, 13 avril 2025	9H	12H			Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
	samedi, 19 avril 2025	9H	12H			Trial avec Lamana
	dimanche, 20 avril 2025	9H	12H			Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
	samedi, 26 avril 2025	9H	12H			Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..

dimanche, 27 avril 2025	9H	12H		Xc recupe St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
samedi, 3 mai 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
dimanche, 4 mai 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
samedi, 10 mai 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
dimanche, 11 mai 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..
samedi, 17 mai 2025	9H	12H		Xc recupe St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
dimanche, 18 mai 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
samedi, 24 mai 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
dimanche, 25 mai 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
samedi, 31 mai 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..
dimanche, 1 juin 2025	9H	12H		Xc recupe St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
samedi, 7 juin 2025	9H	12H		
dimanche, 8 juin 2025	9H	12H		
samedi, 14 juin 2025	9H	12H		

dimanche, 15 juin 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
samedi, 21 juin 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
dimanche, 22 juin 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
samedi, 28 juin 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
dimanche, 29 juin 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
samedi, 5 juillet 2025	9H	12H		Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
dimanche, 6 juillet 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
lundi, 7 juillet 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
mardi, 8 juillet 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
mercredi, 9 juillet 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
jeudi, 10 juillet 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
vendredi, 11 juillet 2025	9H	12H		Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
samedi, 12 juillet 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
dimanche, 13 juillet 2025	9H	12H		Trial avec Lamana

lundi, 14 juillet 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
mardi, 15 juillet 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
mercredi, 16 juillet 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
jeudi, 17 juillet 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
vendredi, 18 juillet 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
samedi, 19 juillet 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
dimanche, 20 juillet 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
lundi, 21 juillet 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
mardi, 22 juillet 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
mercredi, 23 juillet 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
jeudi, 24 juillet 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
vendredi, 25 juillet 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..
samedi, 26 juillet 2025	9H	12H		
dimanche, 27 juillet 2025	9H	12H		

lundi, 28 juillet 2025	9H	12H		<p>Xc recupe</p> <p>St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI</p> <p>Technique descente : Monté par la route tranquille</p> <p>Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..</p> <p>Sortie parcours XCO : Travail des anciens</p> <p>Parcours XCO</p>
mardi, 29 juillet 2025	9H	12H		
mercredi, 30 juillet 2025	9H	12H		
jeudi, 31 juillet 2025	9H	12H		<p>Trial avec Lamana</p>
vendredi, 1 août 2025	9H	12H		<p>Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente</p>
samedi, 2 août 2025	9H	12H		<p>Technique descente : Travail Technique par Portion</p> <p>Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..</p>
dimanche, 3 août 2025	9H	12H		<p>Xc recupe</p> <p>St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI</p> <p>Technique descente : Monté par la route tranquille</p> <p>Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..</p>
lundi, 4 août 2025	9H	12H		<p>Sortie parcours XCO : Travail des anciens</p> <p>Parcours XCO</p>
mardi, 5 août 2025	9H	12H		
mercredi, 6 août 2025	9H	12H		<p>Trial avec Lamana</p>
jeudi, 7 août 2025	9H	12H		<p>Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente</p>
vendredi, 8 août 2025	9H	12H		<p>Technique descente : Travail Technique par Portion</p> <p>Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..</p>
samedi, 9 août 2025	9H	12H		<p>Xc recupe</p> <p>St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI</p> <p>Technique descente : Monté par la route tranquille</p> <p>Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..</p>
dimanche, 10 août 2025	9H	12H		

lundi, 11 août 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
mardi, 12 août 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
mercredi, 13 août 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
jeudi, 14 août 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
vendredi, 15 août 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
samedi, 16 août 2025	9H	12H		Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
dimanche, 17 août 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
lundi, 18 août 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
mardi, 19 août 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
mercredi, 20 août 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
jeudi, 21 août 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
vendredi, 22 août 2025	9H	12H		Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
samedi, 23 août 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
dimanche, 24 août 2025	9H	12H		Trial avec Lamana

lundi, 25 août 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
mardi, 26 août 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
mercredi, 27 août 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
jeudi, 28 août 2025	9H	12H		Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
vendredi, 29 août 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
samedi, 30 août 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
dimanche, 31 août 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
lundi, 1 septembre 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe
mardi, 2 septembre 2025	9H	12H		St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI
mercredi, 3 septembre 2025	9H	12H		Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
jeudi, 4 septembre 2025	9H	12H		Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO
vendredi, 5 septembre 2025	9H	12H		Trial avec Lamana
samedi, 6 septembre 2025	9H	12H		Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente
dimanche, 7 septembre 2025	9H	12H		Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc..

lundi, 8 septembre 2025	9H	12H		Xc recupe St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc.. Sortie parcours XCO : Travail des anciens Parcours XCO Trial avec Lamana Sortie Route Ventoux : Monté Ventoux, descente Technique descente : Travail Technique par Portion Sur la descente de la Louisiane, chrono, étude de Trajectoire etc.. Xc recupe St Baume Riboux Hameau des Roux Font Blanche Grand caunet col de l'Ange vigie Gemenos remontée par DFCI Technique descente : Monté par la route tranquille Travail Technique par Portion Sur la descente de l'Espigoulier, chrono, étude de Trajectoire etc..
mardi, 9 septembre 2025				
mercredi, 10 septembre 2025				
jeudi, 11 septembre 2025				
vendredi, 12 septembre 2025				
samedi, 13 septembre 2025				
dimanche, 14 septembre 2025				
lundi, 15 septembre 2025				