

La journée d'entraînement du groupe Ligue Jeunes du samedi 20 juin est ouverte à tous les licenciés PACA. Au programme : le matin des boucles techniques et l'après-midi circuit MD chronométré.

Contact : Sébastien 0664252278

Parking : Plusieurs parkings dans le village. Covoiturage conseillé.

<https://maps.app.goo.gl/43yPcMWaxMejAJPg9>

Inscriptions (avant le 15 juin) :

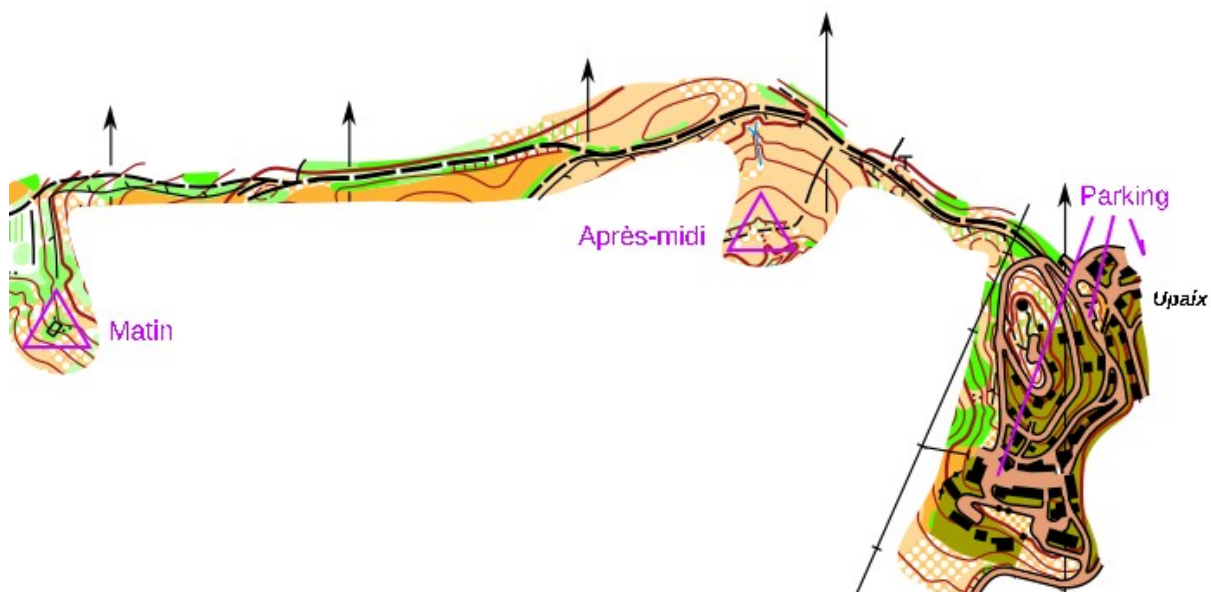
Pour les jeunes du groupe Ligue et accompagnateurs : Google Docs du Groupe Ligue

Pour les autres licenciés : <https://inscriptions.co-paca.info/>

Rendez-vous 10h. Début des entraînements 10h30.

Matin : distance Parking → Aréna: 1,3km

Après-midi : distance Parking → Aréna: 500m

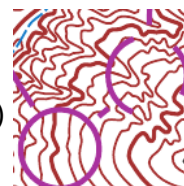


Programme :

Samedi matin. Boucles techniques.

Entraînement 10h30 → 12h30

- 3 boucles niveau orange/violet (carte normale ou carte relief)
- 2 boucles jaune (carte normale).



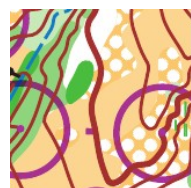
Boucle A	1,2 km	110m	6 p.
Boucle B	1,1 km	70m	6 p.
Boucle C	1,1 km	100m	5 p.
Boucle D	1,4 km	70m	6 p.
Boucle E	1,3 km	80m	5 p

Samedi après-midi. Circuit MD et microSprint.

Entraînement 16h00

Départ en masse des circuits orange/violet, puis toutes les 2min pour le circuit jaune.
Circuits chronométrés avec boîtiers et GEC. MicroSprint à faire après la MD (en option).

MD Violet	3 km	210m	13 p.	Départ en masse
MD Jaune	1,8 km	130m	9 p.	Départ individuel
MicroSprint	930 m	80m	8 p	Ech : 1/2500



Carte : "Baumont" - Ray Hulse (2017). ISOM 2017

Echelle : 1/10000 Equidistance : 5 m

Description terrain :

Alternance de milieux méditerranéens composés de zones rocheuses et de ravines, et de forêts de pins peu / pas exploitées.