

# Comment préparer un objectif ?

## 1 - Choisir deux à trois objectifs par an

La compétition (date, lieu, déroulement...) et la place souhaitée

Les caractéristiques de la compétition (niveau, période, distance, dénivelé, équipes...)

## 2 - Construire le programme de compétitions en fonction de ces objectifs

Les compétitions deviennent des éléments de préparation majeure

Cela permet de définir les périodes intensives et les périodes de repos.

## 3 - Identifier des objectifs secondaires et passages obligatoires

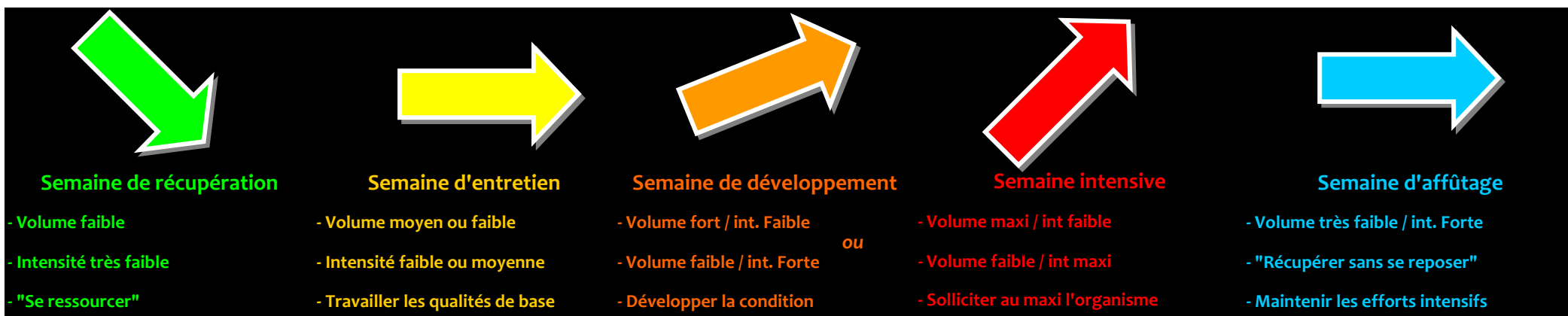
Courses de sélections (passages obligatoires avec besoin d'être performant)

Divers championnats, challenges, épreuves importantes...

## 4 - Définir les cycles de travail

Entretien, Volume, Intensité, Affûtage = 4 à 6 semaines pour préparation

Périodes repos nécessaires pour préparer ensuite.



## Semaine type

## Semaine de récupération

Après un cycle de travail ou un objectif pour récupérer



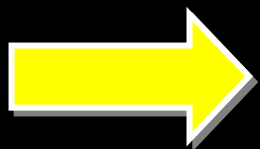
	Volume	Distance	Intensité		Contenu	
Lundi	1 h 00	30	I2		Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat	
Mardi						
Mercredi	2 h 30	75	I2	I3	Endurance fondamentale, petit plateau. Circuit peu vallonné, rester en I3 dans les côtes	
Jeudi						
Vendredi	1 h 30	45	I3		Endurance soutenue : 2 x 20 min à I3 avec 10 min de récup entre. Rester souple	
Samedi	1 h 00	30	I2	I7	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.	
Dimanche	2 h 30	100	I3	I4	I5	Compétition régionale (3-J)
<b>TOTAL</b>	<b>8 h 30</b>	<b>280</b>	Semaine composée essentiellement de séances en I2 (très légère en intensité). Cela permet de recharger les batteries physiques et mentales, sans se préoccuper des efforts à réaliser...			

## Commentaires

La compétition du dimanche peut être remplacée par un entraînement de la même durée, selon la période de l'année. Il est nécessaire de réaliser deux semaines de la sorte (absence de compétition) durant la saison compétitive ; dans ce cas, la sortie du lundi peut également être supprimée et celle du mercredi, réduite. A l'issue de chaque cycle, la semaine de récupération est essentielle pour redémarrer un nouveau cycle de travail. La compétition proposée permet alors de conserver le rythme (elle est aussi source de régénération), sans qu'elle ne soit d'un niveau excessif (éviter une course par étapes, une épreuve de niveau national...)

## Semaine type

## Semaine d'entretien



Au début d'un cycle de travail

	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 00	30	12	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi	1 h 30	45	13	Endurance de vélocité : 3 x 10 min à 13 à 120 rpm (42x21 à 30km/h) avec 10 min de récup entre les rep.
Mercredi	3 h 00	90	12 13	Endurance fondamentale et end. De force. 4 x 5 min à 50 rpm, assis en côte.
Jeudi	1 h 30	45	14	Endurance critique. 4 rep de 5 min à 14 (dont 2 en côte) - Récup de 5 min entre les rep.
Vendredi				
Samedi	1 h 00	30	12 17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Dimanche	2 h 30	100	13 14 15	Compétition régionale (2-3-J ou 3-J)
<b>TOTAL</b>	<b>10 h 30</b>	<b>340</b>		Semaine composée de séances 12 et 13. Elle permet de travailler les qualités de base (vélocité, force et endurance) pour les développer en vue de l'objectif.
Commentaires	Le découpage de la semaine n'a pas de priorité, il importe surtout de réaliser chaque exercice. En cas d'impossibilité (raisons scolaires notamment), il est possible de regrouper deux séances le mercredi et d'augmenter la distance de celle-ci pour garder un volume hebdomadaire global identique. La compétition demeure importante et doit permettre également de solliciter d'avantage l'organisme.			

## Semaine type

## Semaine de développement

Après une (ou deux) semaine d'entretien pour augmenter considérablement la quantité



	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 30	45	12	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi	2 h 00	60	12 13	Endurance de vélocité : 4 x 5 min à 13 à 120 rpm (42x21 à 30km/h) avec 5 min de récup entre les rep.
Mercredi	4 h 30	130	12 13	Endurance fondamentale et end. De force. 2 x 10 min à 60 rpm, assis en côte.
Jeudi	2 h 30	75	12 14	Après 1h à 12, 3 rep de 6 min à 14 (dont 2 en côte) - Récup de 6 min entre les rep.
Vendredi				
Samedi	2 h 00	60	12 17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Dimanche	3 h 00	120	13 14 15	Compétition régionale (2-3-J ou 3-J) suffisamment longue (éviter critères)
<b>TOTAL</b>	<b>15 h 30</b>	<b>490</b>		Semaine composée de séances 12 et 13. Elle permet de travailler les qualités de base (vélocité, force et endurance) avec un VOLUME très important
<b>Commentaires</b>	Placée suffisamment loin de l'objectif, cette semaine a surtout pour but de faire du VOLUME, sans trop réaliser de séances d'intensité excessive. Très fatigante (surtout au niveau cardiovasculaire), cette semaine doit être suivie d'une semaine de <b>développement intensive</b> et d'une <b>semaine intensive</b> . Attention à ne pas trop abuser de ce type de semaine !			

## Semaine type

## Semaine de développement



Après une (ou deux) semaine d'entretien pour augmenter considérablement la quantité avec course par étapes

	Volume	Distance	Intensité			Contenu
Lundi	1 h 30	45	12			Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi						
Mercredi	4 h 00	130	12	13		Endurance fondamentale et end. De force. 2 x 10 min à 60 rpm, assis en côte.
Jeudi	2 h 00	60	12			Séance à intensité très basse pour éviter de trop fatiguer. Privilégier la vélocité
Vendredi	1 h 00	30	12		17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Samedi	3 h 00	120	13	14	15	Compétition par étapes
Dimanche	3 h 00	120	13	14	15	
<b>TOTAL</b>	<b>15 h 30</b>	<b>505</b>				Semaine composée de séances 12. Elle permet de travailler les qualités de base (vélocité, force et endurance) avec un VOLUME très important
<b>Commentaires</b>	Placée suffisamment loin de l'objectif, cette semaine a surtout pour but de faire du VOLUME, sans réaliser de séances d'intensité. Très fatigante (surtout au niveau cardiovasculaire), cette semaine doit être suivie d'une semaine de <b>développement intensive</b> et d'une <b>semaine intensive</b> . Afin qu'elle reste une semaine de VOLUME, il est nécessaire que l'entraînement proposé ne soit pas composé d'exercices intensifs. Attention à ne pas trop abuser de ce type de semaine !					

## Semaine type

## Semaine de développement

Après une semaine d'entretien ou une semaine de développement (quantité) pour augmenter l'intensité avec course par étapes



	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 00	30	12	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi				
Mercredi	3 h 30	100	12 13	Endurance fondamentale et force /s max : 2 séries de 5x[1min à 40 rpm danseuse - 1 min à 70 rpm assis] en côte.
Jeudi	1 h 20	40	15 13	PMA et Endurance critique. 2 séries de 4x[1 min à 15, 3 min à 13], Récup 4 min entre les 2 séries
Vendredi	1 h 00	30	12 17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Samedi	3 h 00	120	13 14 15	Compétition par étapes
Dimanche	3 h 00	120	13 14 15	
<b>TOTAL</b>	<b>12 h 50</b>	<b>440</b>	Semaine composée de séances avec exercices intensifs (13, 14 et 15) avec une course par étapes.	
<b>Commentaires</b>	L'organisation des séances au cours de la semaine a moins d'importance que la même semaine ne comportant qu'une seule journée de compétition. Ainsi, la séance intensive peut être réalisée mardi ou jeudi. Si la compétition comprend un CLM, il peut être intéressant de réaliser cette séance intensive avec le vélo de CLM.			

## Semaine type

## Semaine de développement




Après une semaine d'entretien ou une semaine de développement (quantité) pour augmenter l'intensité

	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 00	30	12	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi	1 h 30	45	13 14	Endurance critique. 4x[2 min à 13 - 3min à 14], récup entre les rep 5 min.
Mercredi	3 h 30	100	12 13	Endurance fondamentale et force /s max : 2 séries de 5x[1min à 40 rpm danseuse - 1 min à 70 rpm assis] en côte.
Jeudi	1 h 20	40	15 13	PMA et Endurance critique. 2 séries de 4x[1 min à 15, 3 min à 13], Récup 4 min entre les 2 séries
Vendredi				
Samedi	1 h 00	30	12 17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Dimanche	3 h 00	120	13 14 15	Compétition régionale (2-3-J) avec niveau important
<b>TOTAL</b>	<b>10 h 30</b>	<b>340</b>	Semaine composée de séances avec exercices intensifs (13, 14 et 15).	
<b>Commentaires</b>	L'organisation des séances au cours de la semaine est importante mais peut être modifiée en respectant cet ordre : début de semaine, intensité longue à 14, fin de semaine, intensité plus courte à 15. La séance foncière doit être distincte des deux séances intensives, consacrées exclusivement à du travail intensif.			

## Semaine type

## Semaine intensive

Après une semaine de développement (intensité) pour solliciter l'intensité maximale avec course par étapes



	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 00	30	12	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi	1 h 30	45	13 14 15	Endurance critique. 3x[2 min à 13 - 3min à 14 - 30sec à 15], récup entre les rep 5 min.
Mercredi	3 h 00	90	12 15	Endurance fondamentale et PMA. 2 séries de 8x[30sec à 15 - 30sec à 12] - Récup 12 min entre séries
Jeudi	1 h 00	30	15 13	PMA et Endurance critique. 8x[1 min à 15, 3 min à 13]
Vendredi				
Samedi	1 h 00	30	12 17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Dimanche	3 h 00	120	13 14 15	Compétition nationale (1.14 ou 1-2-3) au niveau adapté
<b>TOTAL</b>	<b>10 h 30</b>	<b>345</b>	Semaine composée de séances avec exercices très intensifs (14 et 15).	

## Commentaires

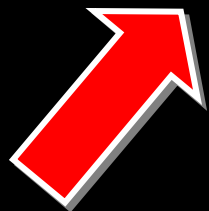
Cette semaine doit permettre de réaliser une intensité haute lors de chaque séance, tout en diminuant la quantité. La compétition choisie revêt un caractère très important car elle permet de solliciter optimalement les ressources physiologique, psychologiques et tactiques du coureur : le niveau doit corespondre à l'objectif visé, tout en permettant de travailler en vue de l'objectif (J - 8). A l'issue de la semaine, le coureur doit être presque PRET pour le jour J.



## Semaine type

## Semaine intensive

Après une semaine de développement (intensité) pour solliciter l'intensité maximale avec course par étapes



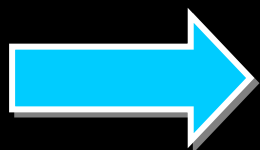
	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 00	30	12	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi	1 h 30	45	13 14 15	Endurance critique. 3x[2 min à 13 - 3min à 14 - 30sec à 15], récup entre les rep 5 min.
Mercredi	2 h 40	80	12 15	Endurance fondamentale et PMA. 2 séries de 6x[30sec à 15 - 30sec à 12] - Récup 6 min entre séries
Jeudi				
Vendredi	1 h 00	30	12 17	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Samedi	3 h 00	120	13 14 15	Compétition par étapes
Dimanche	3 h 00	120	13 14 15	
<b>TOTAL</b>	<b>12 h 10</b>	<b>425</b>	Semaine composée de séances avec exercices intensifs (13, 14 et 15).	

## Commentaires

Cette semaine doit permettre de réaliser une intensité haute lors de chaque séance, tout en diminuant la quantité. La compétition choisie revêt un caractère très important car elle permet de solliciter optimalement les ressources physiologique, psychologiques et tactiques du coureur : le niveau doit corespondre à l'objectif visé, tout en permettant de travailler en vue de l'objectif (J - 8). Si la compétition comprend un CLM, la séance du mardi doit se réaliser avec le matériel spécifique. A l'issue de la semaine, le coureur doit être presque PRET pour le jour J.

## Semaine type

## Semaine d'affûtage



Semaine précédant le jour-J placé après un cycle composé de : **Entretien** - **Développement** - **Intensité**

	Volume	Distance	Intensité	Contenu
Lundi	1 h 00	30	I2	Récupération active. Petit plateau, 70 à 80 rpm. Circuit plat
Mardi	1 h 00	30	I3 I4 I5	Endurance critique. 3x[2 min à I3 - 2min à I4 - 1min à I5], récup entre les rep 5 min.
Mercredi	2 h 00	60	I2 I5	Endurance fondamentale et PMA. 3 séries de 4x[30sec à I5 - 30sec à I2] - Récup 4 min entre séries
Jeudi	1 h 00	30	I5 I3	PMA et Endurance critique. 8x[1 min à I5, 3 min à I3]
Vendredi				
Samedi	1 h 00	30	I2 I7	Récupération + rituel veille de course : 5 sprints maxi lancés de 5 à 7 sec.
Dimanche	3 h 00	120	I3 I4 I5	JOUR J
<b>TOTAL</b>	<b>9 h 00</b>	<b>300</b>		Semaine composée de séances avec exercices très intensifs (I4 et I5).
<b>Commentaires</b>	<p>Cette semaine doit permettre de maintenir les efforts d'allure de compétition. En diminuant considérablement la quantité de travail, l'organisme va pouvoir surcompenser (réduction de la fatigue liée à l'entraînement et optimisation des processus d'activation énergétique). Cela demande toutefois à bien écouter son corps, sans se préoccuper de l'objectif... Si la semaine précédente comportait une course par étapes, il est nécessaire de supprimer la séance du mardi (voire la rempalcer par une séance à I2 exclusivement).</p>			

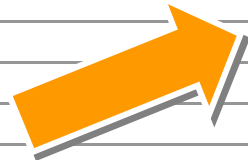
**ZONES D'INTENSITE**

Zone d'intensité	Intensité (% FC max et/ou % PMA)	Exemples d'exercices	Filière énergétique	Mots clés	Temps limite	Pourquoi faire ?
<b>I7</b> Maximale	Fréquence non significative - > 180% PMA (W)	- 10 x 60m DA - 5 x 100m DL	<b>Anaérobie</b>	Force vitesse, force explosive	4" à 7" (10")	Développer la force max Maintenir les capacités de vitesse gestuelle
<b>I6</b> Sous maximale	Fréquence non significative - 100 à 180% PMA (W)	5 x 500m DA		Résistance, force endurance	30" à 1'	Tolérance aux lactates
<b>I5</b> Sur-Critique	sup à 96 % FC max - 85 à 100% PMA (W)	travail intermittent : exemples : - 20 x ( 20" à I5 - 20" à I2) - 9 x (1' à I5 - 4' à I3) - 5 x ( ½ Tlim PMA - ½ Tlim à I2)		Rythme sur compétition Survitesse	3' à 7'	Augmenter le seuil de tolérance à la douleur
<b>I4</b> Critique	92 à 96 % de FC max - 75 à 85% PMA (W)	travail intermittent : fraction d'efforts de 20" à 8 à 10' : exemples : - 2 x [12 x ( 40 " à I4 - 30" à I2) ] R = 10' à I2 - 4 x ( 8' à I4 - 5' à I2)	<b>Aérobie</b>	Rythme Travail au seuil	20' à 1 H	Supporter les intensités élevées de la compétition (CLM, bosses, échappées..)
<b>I3</b> Soutenue	85 à 92% de FC max - 60 à 75% PMA (W)	- Progression seul, en groupe restreint ou derrière un dery - temps d'effort continu ou intermittent de 30' à 2h : exemples : 45' à I3 (65% de PMA) ou 3 x (15' à I3 - 5' à I2)		Tempo	1 H à 2H	Maintenir sans problème le rythme moyen de la course sur toute sa durée
<b>I2</b> Moyenne	75 à 85% de FC max - 50 à 60% PMA (W)	- 1h à 2h en récupération - jusqu'à l'obtention des premiers signes de fatigue: en groupe : tps entraînement = tps course seul : tps entraînement = tps course moins 30' à 1h. - effort en continu		Endurance - Récup. active	inf à 5H	Supporter le kilométrage ou la durée de course. Récupérer (élimination déchets)
<b>I1</b> Légère	inf à 75 % de FC max - 30 à 50% PMA (W)	travail en continu sur courte (régénération) ou grande distance		Derouler, décontracti on, régénératio n.	n x H	Maintenir de nombreuses heures d'effort à intensité légère ou décontraction phys.=ique et psychologique

janvier		février		mars	
vendredi	1	lundi	1	lundi	1
samedi	2	mardi	2	mardi	2
dimanche	3	mercredi	3	mercredi	3
lundi	4	jeudi	4	jeudi	4
mardi	5	vendredi	5	vendredi	5
mercredi	6	samedi	6	samedi	6
jeudi	7	dimanche	7	dimanche	7
vendredi	8	lundi	8	lundi	8
samedi	9	mardi	9	mardi	9
dimanche	10	mercredi	10	mercredi	10
lundi	11	jeudi	11	jeudi	11
mardi	12	vendredi	12	vendredi	12
mercredi	13	samedi	13	samedi	13
jeudi	14	dimanche	14	dimanche	14
vendredi	15	lundi	15	lundi	15
samedi	16	mardi	16	mardi	16
dimanche	17	mercredi	17	mercredi	17
lundi	18	jeudi	18	jeudi	18
mardi	19	vendredi	19	vendredi	19
mercredi	20	samedi	20	samedi	20
jeudi	21	dimanche	21	dimanche	21
vendredi	22	lundi	22	lundi	22
samedi	22	mardi	22	mardi	22
dimanche	24	mercredi	24	mercredi	24
lundi	25	jeudi	25	jeudi	25
mardi	26	vendredi	26	vendredi	26
mercredi	27	samedi	27	samedi	27
jeudi	28	dimanche	28	dimanche	28
vendredi	28			lundi	29
samedi	30			mardi	30
dimanche	31			mercredi	31

Rgrpt ST AGNAN

Stage Régional FREJUS



avril			mai			juin		
jeudi	1		samedi	1	Tr Pays Saône Vingeanne	mardi	1	
vendredi	2		dimanche	2	Tr Pays Saône Vingeanne	mercredi	2	
samedi	3		lundi	3		jeudi	3	
dimanche	4		mardi	4		vendredi	4	
lundi	5		mercredi	5		samedi	5	
mardi	6		jeudi	6		dimanche	6	
mercredi	7		vendredi	7		lundi	7	
jeudi	8		samedi	8	Challenge de l'Est	mardi	8	
vendredi	9		dimanche	9		mercredi	9	
samedi	10	Tour canton Bourbon	lundi	10		jeudi	10	
dimanche	11		mardi	11		vendredi	11	
lundi	12		mercredi	12	Cpe France Américaine	samedi	12	
mardi	13		jeudi	13		dimanche	13	
mercredi	14		vendredi	14		lundi	14	
jeudi	15		samedi	15	Gaby Coche	mardi	15	
vendredi	16		dimanche	16		mercredi	16	
samedi	17		lundi	17		jeudi	17	
dimanche	18		mardi	18		vendredi	18	
lundi	19		mercredi	19		samedi	19	Circuit Icaunais
mardi	20		jeudi	20		dimanche	20	Circuit Icaunais
mercredi	21		vendredi	21		lundi	21	
jeudi	22		samedi	22		mardi	22	
vendredi	22		dimanche	22		mercredi	22	
samedi	24		lundi	24		jeudi	24	
dimanche	25		mardi	25		vendredi	25	
lundi	26 *		mercredi	26		samedi	26	
mardi	27		jeudi	27		dimanche	27	Cht Bourgogne CLM+L - ST AGNAN
mercredi	28		vendredi	28		lundi	28	
jeudi	29		samedi	29		mardi	29	
vendredi	30		dimanche	30		mercredi	30	
			lundi	31				

juillet			août			septembre		
jeudi	1		dimanche	1		mercredi	1	
vendredi	2		lundi	2		jeudi	2	
samedi	3		mardi	3		vendredi	3	
dimanche	4	<b>Objectif n°2 Top 5 / Poursuite</b>	mercredi	4		samedi	4	
lundi	5	<b>Championnat de France Piste</b>	jeudi	5		dimanche	5	
mardi	6		jeudi	6		lundi	6	
mercredi	7		jeudi	7		mardi	7	
jeudi	8		dimanche	8		mercredi	8	
vendredi	9		lundi	9		jeudi	9	
samedi	10		mardi	10		vendredi	10	<b>Chall. Nat. Boucles Seine et Marne</b>
dimanche	11	<b>Cantonale</b>	mercredi	11		samedi	11	
lundi	12		jeudi	12		dimanche	12	
mardi	13		vendredi	13		lundi	13	
mercredi	14		samedi	14	<b>Ronde des Vallées</b>	mardi	14	
jeudi	15		dimanche	15		mercredi	15	
vendredi	16		lundi	16		jeudi	16	
samedi	17		mardi	17		vendredi	17	<b>Tour d'Istrie</b>
dimanche	18		mercredi	18	<b>Objectif n°1 : Top 10</b>	samedi	18	
lundi	19	<b>Stage Alpes ?</b>	jeudi	19		dimanche	19	
mardi	20		vendredi	20	<b>Championnats de France CLM Ligne Brecey</b>	lundi	20	
mercredi	21		samedi	21		mardi	21	
jeudi	22		dimanche	22		mercredi	22	
vendredi	23		lundi	23		jeudi	23	
samedi	24		mardi	24		vendredi	24	
dimanche	25		mercredi	25		samedi	25	
lundi	26		jeudi	26		dimanche	26	
mardi	27		vendredi	27		lundi	27	
mercredi	28		samedi	28		mardi	28	
jeudi	29		dimanche	29		mercredi	29	
vendredi	30		lundi	30		jeudi	30	
samedi	31		mardi	31				

octobre		novembre		décembre	
vendredi	1	lundi	1	mercredi	1
samedi	2	mardi	2	jeudi	2
dimanche	3	mercredi	3	vendredi	3
lundi	4	jeudi	4	samedi	4
mardi	5	vendredi	5	dimanche	5
mercredi	6	samedi	6	lundi	6
jeudi	7	dimanche	7	mardi	7
vendredi	8	lundi	8	mercredi	8
samedi	9	mardi	9	jeudi	9
dimanche	10	mercredi	10	vendredi	10
lundi	11	jeudi	11	samedi	11
mardi	12	vendredi	12	dimanche	12
mercredi	13	samedi	13	lundi	13
jeudi	14	dimanche	14	mardi	14
vendredi	15	lundi	15	mercredi	15
samedi	16	mardi	16	jeudi	16
dimanche	17	mercredi	17	vendredi	17
lundi	18	jeudi	18	samedi	18
mardi	19	vendredi	19	dimanche	19
mercredi	20	samedi	20	lundi	20
jeudi	21	dimanche	21	mardi	21
vendredi	22	lundi	22	mercredi	22
samedi	23	mardi	23	jeudi	23
dimanche	24	mercredi	24	vendredi	24
lundi	25	jeudi	25	samedi	25
mardi	26	vendredi	26	dimanche	26
mercredi	27	samedi	27	lundi	27
jeudi	28	dimanche	28	mardi	28
vendredi	29	lundi	29	mercredi	29
samedi	30	mardi	30	jeudi	30
dimanche	31			vendredi	31

janvier		février		mars	
vendredi	1	lundi	1	lundi	1
samedi	2	mardi	2	mardi	2
dimanche	3	mercredi	3	mercredi	3
lundi	4	jeudi	4	jeudi	4
mardi	5	vendredi	5	vendredi	5
mercredi	6	samedi	6	samedi	6
jeudi	7	dimanche	7	dimanche	7
vendredi	8	lundi	8	lundi	8
samedi	9	mardi	9	mardi	9
dimanche	10	mercredi	10	mercredi	10
lundi	11	jeudi	11	jeudi	11
mardi	12	vendredi	12	vendredi	12
mercredi	13	samedi	13	samedi	13 L. Bobet
jeudi	14	dimanche	14	dimanche	14 Chatellerault
vendredi	15	lundi	15	lundi	15
samedi	16	mardi	16	mardi	16
dimanche	17	mercredi	17	mercredi	17
lundi	18	jeudi	18	jeudi	18
mardi	19	vendredi	19	vendredi	19
mercredi	20	samedi	20 Vallées Catalanes	samedi	20
jeudi	21	dimanche	21 Route de Dali	dimanche	21 Bernaudeau
vendredi	22	lundi	22	lundi	22
samedi	22	mardi	22	mardi	22
dimanche	24	mercredi	24	mercredi	24
lundi	25	jeudi	25	jeudi	25
mardi	26	vendredi	26	vendredi	26
mercredi	27	samedi	27	samedi	27
jeudi	28	dimanche	28	dimanche	28 Mer - Blois Dole - Lons
vendredi	28			lundi	29
samedi	30			mardi	30
dimanche	31			mercredi	31



avril			mai			juin		
jeudi	1		samedi	1	M.C.B. Savoyarde - Tr Pays Saône Vingeanne	mardi	1	
vendredi	2		dimanche	2	Tr Pays Saône Vingeanne	mercredi	2	
samedi	3		lundi	3		jeudi	3	
dimanche	4		mardi	4		vendredi	4	Chall. Nat. Cla. Alpes
lundi	5		mercredi	5		samedi	5	Cht Bou. TC CLM
mardi	6		jeudi	6		dimanche	6	Cht Bourgogne TC - St Sernin
mercredi	7		vendredi	7		lundi	7	
jeudi	8		samedi	8	Challenge de l'Est	mardi	8	
vendredi	9		dimanche	9	St Jean de Vedas	mercredi	9	
samedi	10	Flèche Ardéchoise	lundi	10	Tour canton Bourbon	jeudi	10	
dimanche	11	Paris Roubaix	mardi	11		vendredi	11	
lundi	12		mercredi	12		samedi	12	Tour Bourbonnais Charollais
mardi	13	Stage Régional Piste AIGLE	jeudi	13		dimanche	13	Tour Bourbonnais Charollais
mercredi	14		vendredi	14	3 Etappen Rhundfart Francfort	lundi	14	
jeudi	15		samedi	15	Olliergues	mardi	15	
vendredi	16	Chall. Nat. Boucles de Trelon	dimanche	16	Olliergues	mercredi	16	
samedi	17		lundi	17		jeudi	17	
dimanche	18		mardi	18		vendredi	18	
lundi	19		mercredi	19		samedi	19	Circuit Icaunais
mardi	20		jeudi	20		dimanche	20	Circuit Icaunais - Nyons
mercredi	21		vendredi	21	Chall. Nat. Arguenon Vallée Verte	lundi	21	
jeudi	22		samedi	22		mardi	22	
vendredi	23		dimanche	22		mercredi	22	
samedi	24		lundi	24		jeudi	24	
dimanche	25	Pays de Combray	mardi	25		vendredi	25	
lundi	26	*	mercredi	26		samedi	26	
mardi	27		jeudi	27		dimanche	27	Cht Bourgogne CLM+L - ST AGNAN
mercredi	28		vendredi	28		lundi	28	
jeudi	29		samedi	29	Cht Bour.gogne Piste	mardi	29	
vendredi	30		dimanche	30	St Rambert	mercredi	30	
			lundi	31				

juillet			août			septembre			
jeudi	1		dimanche	1		mercredi	1		
vendredi	2		lundi	2		jeudi	2		
samedi	3		mardi	3		vendredi	3		
dimanche	4		mercredi	4		samedi	4		
lundi	5	<b>Championnat de France Piste</b>	jeudi	5		dimanche	5	Morbihan	
mardi	6		vendredi	6		lundi	6		
mercredi	7		samedi	7	Cevennes	mardi	7		
jeudi	8		dimanche	8	Cevennes	mercredi	8		
vendredi	9		lundi	9	St Laurent	jeudi	9		
samedi	10			mardi	10		vendredi	10	<b>Chall. Nat. Boucles Seine et Marne</b>
dimanche	11		Valromey <b>Cantonale</b>	mercredi	11		samedi	11	
lundi	12	Valromey	jeudi	12		dimanche	12		
mardi	13	Valromey	vendredi	13		lundi	13		
mercredi	14	Valromey	samedi	14		mardi	14		
jeudi	15		dimanche	15	<b>Ronde des Vallées</b>	mercredi	15		
vendredi	16		lundi	16		jeudi	16		
samedi	17	<b>Week end Champsaur</b>	mardi	17		vendredi	17		
dimanche	18		mercredi	18		samedi	18		
lundi	19	<b>Stage Alpes ?</b>	jeudi	19	<b>Championnats de France CLM Ligne Brecey</b>	dimanche	19		
mardi	20		vendredi	20			lundi	20	
mercredi	21		samedi	21			mardi	21	
jeudi	22		dimanche	22		mercredi	22		
vendredi	22		lundi	22		jeudi	22		
samedi	24		mardi	24		vendredi	24		
dimanche	25		mercredi	25		samedi	25		
lundi	26		jeudi	26		dimanche	26		
mardi	27		vendredi	27		lundi	27		
mercredi	28		samedi	28		mardi	28		
jeudi	29		dimanche	29		mercredi	29		
vendredi	30		lundi	30		jeudi	30		
samedi	31		mardi	31					

octobre		novembre		décembre	
vendredi	1	lundi	1	mercredi	1
samedi	2	mardi	2	jeudi	2
dimanche	3	mercredi	3	vendredi	3
lundi	4	jeudi	4	samedi	4
mardi	5	vendredi	5	dimanche	5
mercredi	6	samedi	6	lundi	6
jeudi	7	dimanche	7	mardi	7
vendredi	8	lundi	8	mercredi	8
samedi	9	mardi	9	jeudi	9
dimanche	10	mercredi	10	vendredi	10
lundi	11	jeudi	11	samedi	11
mardi	12	vendredi	12	dimanche	12
mercredi	13	samedi	13	lundi	13
jeudi	14	dimanche	14	mardi	14
vendredi	15	lundi	15	mercredi	15
samedi	16	mardi	16	jeudi	16
dimanche	17	mercredi	17	vendredi	17
lundi	18	jeudi	18	samedi	18
mardi	19	vendredi	19	dimanche	19
mercredi	20	samedi	20	lundi	20
jeudi	21	dimanche	21	mardi	21
vendredi	22	lundi	22	mercredi	22
samedi	22	mardi	22	jeudi	22
dimanche	24	mercredi	24	vendredi	24
lundi	25	jeudi	25	samedi	25
mardi	26	vendredi	26	dimanche	26
mercredi	27	samedi	27	lundi	27
jeudi	28	dimanche	28	mardi	28
vendredi	29	lundi	29	mercredi	29
samedi	30	mardi	30	jeudi	30
dimanche	31			vendredi	31