

# Programme d'entraînement St Jorioz 2010

## Samedi 24 avril

- séance de piscine à Fresnes avec JP. Départ groupé ou pas pour une arrivée sur place vers 16h. Avec Mappy il faut prévoir 5h de route.
- footing de décrochage cool : **1h / 1h15** (en fin d'après midi 18h)

## Dimanche 25 avril

- sortie vélo autour de **4h** (N° 9) et
  - o pour le groupe n° 2 **2h50** (N°13)
- footing de récup **45min à 1h** max (vers 17h30)

## Lundi 26 avril

- sortie vélo environ **4h45** (N°5) et
  - o pour le groupe n° 2, **2h45** (N° 7)

## Mardi 27 avril

- sortie vélo environ **2h50** (N° 4) avec un enchaînement en càp de **1h15 / 1h30** pour la distance et
  - o pour le groupe n° 2, **2h** (N°3) de manivelles avec **1h** de càp en enchaînement

## Mercredi 28 avril

- séance de càp **1h30 à 1h45** : soit une sortie longue soit une séance de piste (cyclable) avec fractionnés longs 6 à 10 fois 1000 m ou 8 fois 2000 m
- piscine : **1h à 1h15**

## Jeudi 29 avril

- sortie longue vélo de **6h** (N°8)
  - o pour le groupe n°2, sortie longue de **3h30** (N°12 en remplacement du N°4)

## Vendredi 30 avril

- sortie vélo environ **1h30** (N° 1) avec un enchaînement en càp de **1h15 / 1h30**
  - o pour le groupe n° 2, **1h30** (N°1) de manivelles avec **1h** de càp en enchaînement

## Samedi 25 avril

- footing de décrochage de **0h45** avant le petit dèje (si la forme le permet) et préparation des valises avant le retour sur Paris avec le pique-nique fournit

**Bilan entraînement** : groupe 1 : environ 26 h  
groupe 2 : environ 19 h

### **Les horaires des repas :**

Matin	7h30 à 8h30
Midi	12h30
Soir	19h00

### **Les piscines :**

- ***Piscine Jean Régis (avec une patinoire)***

90 chemin Fins 74000 ANNECY 04 50 57 56 02

horaires : samedi	11h30 – 17h et 18h – 20h30
dimanche	10h – 18h
lundi	11h30 – 13h30
mardi et vendredi	11h30 - 13h30 et 20h - 22h
mercredi	11h30 – 17h et 18h – 20h30
jeudi	11h30 – 17h et 18h – 20h30

C'est un bassin de 25m avec 2 lignes réservées pour les nageurs et une ligne pour les palmes

Prix des entrées : 4.10 Euros pour les adultes (tarif groupe de plus de 10 personnes 3.25 Euros/personne)

- ***Piscine l'Ile Bleue à 3,15km***

10 av Jean Clerc 74600 SEYNOD 04 50 69 17 03

Centre nautique avec toboggan et centre de remise en forme

horaires : samedi	13h30 – 19h
dimanche	10h – 19h
lundi et mardi	11h30 – 13h30 et 18h – 21h
mercredi	13h30 – 21h
jeudi et vendredi	11h30 – 13h30 et 18h – 21h

C'est un bassin de 25 m avec au minimum une ligne d'eau réservée aux nageurs. La fréquentation est supérieure à l'autre piscine d'Annecy.

Prix des entrées : 4.10 Euros pour les adultes (tarif groupe de plus de 10 personnes 3.25 Euros/personne)

## Les parcours vélocipédiques

(les temps et distances indiqués sont ceux constatés les années précédentes)

### N°1 Tour du lac

De **St Jorioz** à **Annecy** par la piste cyclable – suivre le bord du Lac dans Annecy puis direction Talloires – **Talloires** – **Doussard** – retour par la piste cyclable à **St Jorioz**

41 km – 1h45 – D+ 180 m

### N°2 Col de la Forclaz (option pour le faire dans l'autre sens, descente moins sinueuse)

De **St Jorioz** à **Annecy** par la piste cyclable – suivre le bord du Lac dans Annecy puis direction Talloires – après **Echarvines** prendre sur la gauche direction **col de la Forclaz** – descente ardue vers **Villard** on traverse la D 1508 pour prendre la piste cyclable vers **St Jorioz**

52 km – 2h30

### N°3 Col de Leschaux

De **St Jorioz** par la piste vers **Sevrier** et retour à **St Jorioz** – prendre direction **Monnetier** – **St Eustache** – **La Chapelle St Maurice** – **Col de Leschaux** – retour par la D 912 vers **Sevrier** – et par la piste vers **St Jorioz**

42 km – 2h

### N°4 Crêt de Châtillon

De **St Jorioz** vers **Annecy** par la piste – à **Annecy** prendre la direction de l'autoroute puis la 1<sup>ière</sup> à gauche, la D 41 vers le Crêt de Châtillon – col de Leschaux - retour par la D 912 vers **Sevrier** – et par la piste vers **St Jorioz**

58 km – 2h50 – D+ 1280 m

### N°5 Les Aravis

De **St Jorioz** à **Annecy** par la piste cyclable – suivre le bord du Lac dans Annecy puis direction Thônes / La Clusaz – **Thônes** – **La Clusaz** – **Col des Aravis** – **Flumet** – à gauche vers **Ugine** – **Ugine** - et par la piste vers **St Jorioz**

109 km – 4h45 – D+ 1600 m

N°6 La Croix Fry + Aravis

De **St Jorioz** à Faverges par la piste cyclable – **Faverges** – à gauche sur la route vers **St Ferréol – Col du Marrais** – descente vers Thônes – en bas de la descente à droite vers **Manigod – Col de la Croix Fry – Les Etages** – à droite vers le **Col des Aravis - Flumet** – à gauche vers UGINE – **UGINE** - et par la piste vers **St Jorioz**

116 km – 5h30

N°7 Col du Marais – Talloires

De **St Jorioz** à Faverges par la piste cyclable – **Faverges** – à gauche sur la route vers **St Ferréol – Col du Marrais** – descente vers Thônes – **Thônes** – à gauche direction Annecy – suivre D 909 vers Menthon St Bernard – **Col de Bluffy** – en haut du col prendre à gauche vers Menthon St Bernard - **Menthon St Bernard** – prendre à gauche direction Talloires – **Talloires – Doussard** – retour par la piste cyclable à **St Jorioz**

70 km – 2h45

N°8 Col des Saisies

De **St Jorioz** à Faverges par la piste cyclable – **Faverges** – poursuivre vers UGINE – **UGINE** - à la sortie d'UGINE prendre à gauche la direction de Flumet D 1212 - **Flumet** – à Flumet prendre à droite direction col des Saisies D218<sup>B</sup>- **Col des Saisies** – puis descente direction Beaufort – en bas de la descente à droite direction Queige D925 – prendre à droite vers Queige col de la Forclaz D67 et direction UGINE – **UGINE** – dans UGINE rejoindre la piste cyclable vers **St Jorioz**

127 km – 6h00 – D+ 2100 m

N°9 Col de la Forclaz – Col du Marais

De St Jorioz à Doussard par la piste cyclable – **Doussard**- poursuivre vers **Villard** – à Villard prendre à gauche direction Montmin D42 - **col de la Forclaz** – en bas de la descente à droite vers **Menthon St Bernard** D909<sup>A</sup> – à droite vers Thônes – **Col de Bluffy – Thônes**- à Thônes à droite vers Faverges D12 – **Col du Marais – Faverges** – à droite piste cyclable vers **St Jorioz**

90 km - environ 4h - D+ 1150 m

N°10 Les Contamines

De **St Jorioz** à Faverges par la piste cyclable – **Faverges** – poursuivre vers UGINE – **UGINE** - à la sortie d'UGINE prendre à gauche la direction de Flumet D 1212 – **Flumet** – poursuivre sur **Megève** –après Megève prendre direction St Gervais d1212 puis D909 – **St Gervais** – à droite vers les Contamines D902 – **Les Contamines**

70 km - environ 3h

N°11 Le Cornet de Roselend

De **St Jorioz** à Faverges par la piste cyclable – **Faverges** – poursuivre vers Ugine – **Ugine** – dans Ugine prendre la D1212 puis à droite vers Queige – **Col de la Forclaz** – **Queige** D67 – en bas de la descente à gauche vers **Beaufort** – à Beaufort continuer vers Bourg St Maurice D925 – **Col de Méraillet** – **Cornet de Roselend**

70 km - environ 3h

N°12 Le Marais – La Croix Fry

De St Jorioz à Faverges par la piste cyclable – **Faverges** – à gauche sur la route vers St Ferréol – **Col du Marrais** – descente vers Thônes – en bas de la descente à droite vers Manigod – **Col de la Croix Fry** – **Les Etages** – à gauche vers La Clusaz D909 – **La Clusaz** – **St Jean de Sixt** – **Thônes** – poursuivre la D909 vers Annecy – à gauche vers le col de Bluffy – **Col de Bluffy** – à gauche vers Talloires – **Talloires** – **Doussard** – retour par la piste cyclable à St Jorioz

96 km - environ 4h15

N°13 Tour du lac + Leschaux

De St Jorioz vers Doussard par la piste cyclable – prendre à gauche vers Talloire – **Talloires** – **Annecy** – par la piste vers St Jorioz – **St Jorioz** – à droite vers St Eustache – **St Eustache** – La Chapelle St Maurice – **Col de Leschaux** – à droite vers Annecy – **Sévrier** – retour par la piste vers St Jorioz

65 km - environ 3h

N°14 Tour du Semnoz

De St Jorioz prendre direction St Eustache – **St Eustache** – **Col de Leschaux** – au col prendre à gauche sur la D912 – **Glapigny** – puis prendre à droite direction La Chamiaz D911 – La Chamiaz – puis prendre à droite direction les Allèves – **Les Allèves** – **Aiguebelette** – poursuivre cette petite route vers Annecy en passant par – **Gruffy** - **Vuiz la Chiésaz** – **Quintal** – **Vieugy** – **Sacconges** – **Annecy** – retour à St Jorioz par la piste cyclable

54 km - environ 2h30

### **Marché du mardi aux Romains et en vieille ville**

De 7h à 13h, marché alimentaire dans la vieille ville d'Annecy.  
De 8h à 19h, marché de produits divers et alimentaires aux Romains.

### **Marché du jeudi à Novel**

De 7h à 13h, marché alimentaire et divers, quartier de Novel.

### **Marché du vendredi en vieille ville d'Annecy**

De 7h à 13h, marché alimentaire et divers dans la vieille ville d'Annecy.

### **Marchés du samedi à Annecy**

De 7h à 13h, Marché alimentaire Boulevard Taine et Nicollet (devant le lycée Sommeiller) et marché de produits divers rue Félix Petit.

### **Marchés du dimanche à Annecy**

De 7h à 13h, marché alimentaire et divers dans la vieille ville.  
De 7h à 13h, marché des producteurs place des Rhododendrons.

Pour en savoir plus, contactez le service commerce artisanat d'Annecy au 04 50 33 87 96