

# CALG - PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS

**Rappel :** RdV devant salle Jean Volatier. **Départ de la séance à 9h00** . Premier quart d'heure tous ensemble, à l'allure des moins rapides. Ensuite, naturellement, les groupes se constituent. Le reste de la sortie est donc effectué par groupes d'allures qui s'autogèrent, (rallonges, raccourcis, retour en arrière) . Pour tout le monde, **règles de sécurité impératives**.

DATE	SORTIE	DESCRIPTIF DES CIRCUITS et Kms
Dimanche 11 janvier	VENDENESSE	De Jean Volatier, Avenues du 8 Mai et de La Déportation, rue de Bruxelles, Les Tuberons, Carrefour Vendenesse, route de Bessy, La Pêchette, Montdemot, Rochefort, la Condemine, Les Contettes, le Burot, Bd Mermoz = <b>12,6 km</b> Si crochet par La Valla = <b>14,8 km</b> Si crochet jusqu'à Bessy, puis Bas du Chevalot, et Valla, Montdemot = <b>18 km</b>
Dimanche 18 Janvier	CLESSY CHASSY	De Jean Volatier, pont Neuf, Stade, La Rigole, Guide de Clessy, route de Clessy, Encredey, Etang Noir, Les Carrières Chassy, Bois Messard, rte de Chassy, Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Rte de Digoin, Chemin des Ramés, Rigole = <b>16,3 km</b> Si raccourci au Bois Cornu, Les Culots, Bois Messard, route de Chassy, Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = <b>12,3 km</b>
Dimanche 25 Janvier	RIGNY Roche Joyards Meriole	<b>RocheJoyards Meriole Breuil</b> : De Jean Volatier, route de Rigny, La Gravière, Roche, Les Joyards, La Meriole, Le Breuil, Villecourt, Le Sauzé, et Jean Volatier = <b>15 kms</b> <b>Roche Meriole Breuil</b> : idem précédent mais pas de crochet par Les Joyards = <b>13,4 km</b> Si demi-tour sur route de Rigny, au niveau du chemin de Roche = <b>11,4 km</b>
Dimanche 1er Février	GUEUGNON LA RIGOLE	De Jean Volatier, Pont Neuf, Stade et Rigole, jusqu'à La Vesvre à Rigny = 8,2 km. Si demi-tour et retour idem aller = <b>16,4 km</b> ; Si demi-tour à La Guinguette = <b>8 km</b> Si demi-tour au Pont des Aubépines = <b>10,4 km</b> ; Si demi-tour à Availly = <b>12 km</b> Si demi-tour à Pont du Vernay = <b>13,8 km</b> Si boucle complète, passage à Rigny et retour par la route = <b>18 km</b>
Dimanche 8 Février	CURDIN	De Jean Volatier, rte de Rigny, Villecourt, Les Terres Blanches, Le Charolais, Bourg de Curdin, Bois de La Mêt, route de La Chapelle Pignon Blanc = <b>14,3 km</b> Si pas Charolais, et passage par moulin, chemin des Amoureux, Bourg Curdin, Bois de la Mêt, et idem précédent = <b>13 km</b> Si pas Charolais, et passage par moulin, chemin des Amoureux, La Cotière, Le Gallas, Rte de La Chapelle, Pignon Blanc = <b>10,6 km</b>
Dimanche 15 Février	DIGOIN	Nouveauté 2026 : "Initiative aux participants" . Julie, Jean Luc N. Gilles M. et Andrée L. ont été les plus rapides pour cette première ! Ils nous proposent un parcours " <b>Entre canaux et plus beau et plus long fleuve de France</b> " ; 10 km Marche, 12 et 15 km Course, D+ = 50 m ! Départ place de la Grève, à <b>9h00</b> , petite collation prévue en conclusion. Covoiturage : rdv 8h30 place de l'Eglise à Gueugnon, départ pour Digoin à 8h40.
Dimanche 22 Février  Mornay	LA CHAPELLE AUX MANS	De Jean Volatier, Bd Mermoz, route de Vallette, Vallette, bourg de La Chapelle, en face l'Eglise prendre à gauche (sens unique), puis route de La Chapelle, Bois des Croix, Forestile, Pignon Blanc = <b>16 km</b> <b>Vallette / Mercully</b> : en haut de Vallette, prendre à gauche , pour revenir prendre route de la Chapelle, au carrefour du Bois des Croix, puis Forestile, Pignon Blanc = <b>11 km</b>
Dimanche 1er Mars  Samedi La Clayette	CHAZEY CLESSY	De Jean Volatier, devant Le Stade, La Rigole, Guide de Clessy, La Rigole par rive gauche, La Guinguette, traversée rte de Digoin, Chazey, les Carrières, la Tuilerie Clessy, La Crétine, Bourg Clessy, retour sur Gueugnon, rond point Laminoir, La Rigole, Jean Volatier = <b>15,6 km</b> Si pas traversée route de Digoin : demi-tour à La Guinguette = <b>8 km</b> Si demi-tour au Pont des Aubépines = <b>10,4 km</b> ; Si demi-tour à Availly = <b>12 km</b>
Dimanche 8 Mars	CHASSY Route	De Jean Volatier, Quai Piscine, Rue des Bruyères, route de Chassy, Le Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = <b>7,8 km</b> Même départ jusqu'à Chemin Bois du Comte, puis carrefour Bois Messard, à droite Les Culots, à gauche Le Taillis et route de Chassy le Chêne Messard, le Bois Messard, Le Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = <b>13,7 km</b> Même départ jusqu'à Les Culots, à droite Les Carrières, la Tuilerie, bourg de Chassy par grand virage, le Chêne Messard, le Bois Messard, Le Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = <b>17,600 km</b>