

PROGRAMME DE 7 SEMAINES: (7 Week program)

SEMAINE 1 (SAMEDI 29 AVRIL)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE: ADVANTAGES DE ROULER EN GROUPE
- PARCOURS: POINTE CLAIRE DISTANCE 17KM

SEMAINE 2 (SAMEDI 6 MAI)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE: LA SECURITÉ
- PARCOURS: PARC RENÉ LEVESQUE DISTANCE 18KM

SEMAINE 3 (SAMEDI 13 MAI)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE: LA VITESSE ET LES SIGNAUX
- PARCOURS: WOODLAND DISTANCE 25KM

SEMAINE 4 (SAMEDI 20 MAI)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE: ÉQUIPMENT DE VÉLO
- PARCOURS: TOUR DE DORVAL DISTANCE 11KM

SEMAINE 5 (SAMEDI 27 MAI)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE: ATELIER AU CHALET ST CHARLES
- PARCOURS: ATWATER (VIA CANAL) DISTANCE 34KM

SEMAINE 6 (SAMEDI 3 JUIN)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE : VÊTEMENTS
- PARCOURS: STE ANNE DE BELLEVUE DISTANCE 37KM

SEMAINE 7 (SAMEDI 10 JUIN)

- INTRODUCTION
- CONFÉRENCE : NUTRITION
- PARCOURS: PARC ANGRIGNON DISTANCE 40KM