



## Entraînements du mercredi soir

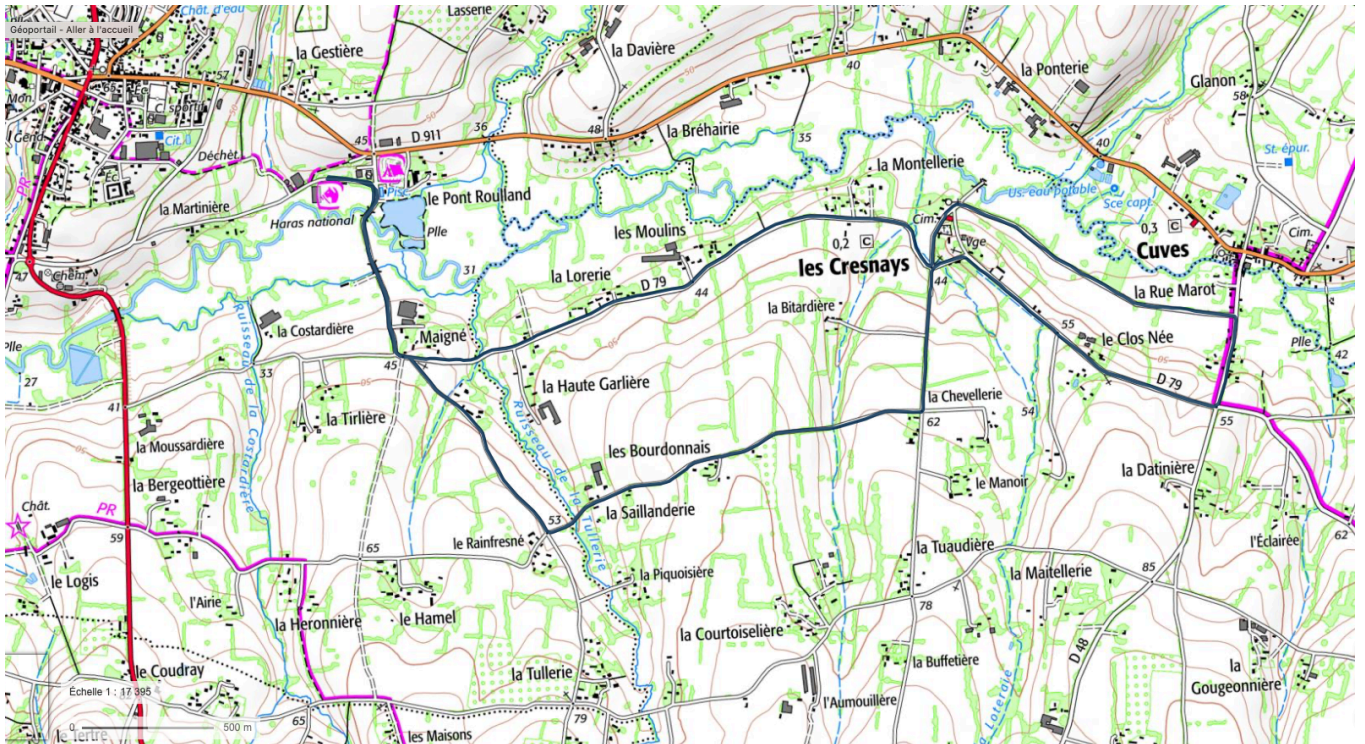
Rendez-vous 19h Plan d'eau.

Mercredis	Séances	Parcours
6 avril	VMA <b>6 à 10 X 45"</b> récup 30" allure 3	7km du Logis et plan d'eau
13 avril	<b>6 à 8 x2min</b> allure 2+ Ligne droite des Cresnays	Parcours du Challenge
20 avril	<b>Footing 13km</b> sur circuit JVS 3 <b><u>Opération fléchage du parcours</u></b>	13 km d'un étang à un autre boucle
27 avril	<b>Montées de côtes</b> en nature	Surprise... <b>Rappel AG le vendredi 29/04</b>
3 mai	SEUIL <b>4 ou 5 X 4 min</b> récup = 2min allure 2 sur ligne droite des Cresnays	Parcours du Challenge
11 mai	VMA <b>12 à 15 x 30"/30"</b> allure 3 au plan d'eau	JVS 1 7km du Logis
18 mai	SEUIL <b>4 X 6 min</b> récup = 2min30 allure 2 sur le parcours	Parcours du Challenge
25 mai	<b>Montées de côtes</b> en nature	Surprise...
1 juin	Sortie délocalisée à Saint Laurent de Cuves RV 19h bourg de St Laurent	<b>Papillons de Nuit.</b>
8 juin	SEUIL <b>3x2000m</b> récup 3 à 5min allure 2	Parcours du challenge et ligne droite des Cresnays
<b>15 juin</b>	VMA <b>10 à 12 X 45"récup 30"</b> allure 3 plan d'eau Photo officielle de l'association prendre sa tenue complète	7km du Logis à l'envers <i>Pique-nique au plan d'eau après l'entraînement chacun amène son repas.</i>
22 juin	<b>8 x2min</b> allure 2+ ligne droite des Cresnays	Parcours du Challenge JVS
29 juin	<b>Montées de côtes</b> en nature	Surprise...



## Quelques parcours possibles

« Circuit du challenge », vers les Cresnays 7km ou 10km sur route





## CIRCUIT 1

7km

# A la découverte du château du Logis et de la campagne au sud de Brécey

## Pas à Pas

Départ Plan d'eau, Espace Pierre AGUITON. Se diriger vers le centre équestre et suivre la voie communale vers l'ancienne distillerie (prendre le chemin qui longe la route sur votre gauche).

1. Au rond-point aller tout droit et prendre le chemin qui descend de manière abrupte.

2. Avant la Croix du Buisson prendre le chemin sur votre gauche.

3. Descendre sur la D106 traverser le pont de pierre et monter le chemin qui se trouve devant vous.

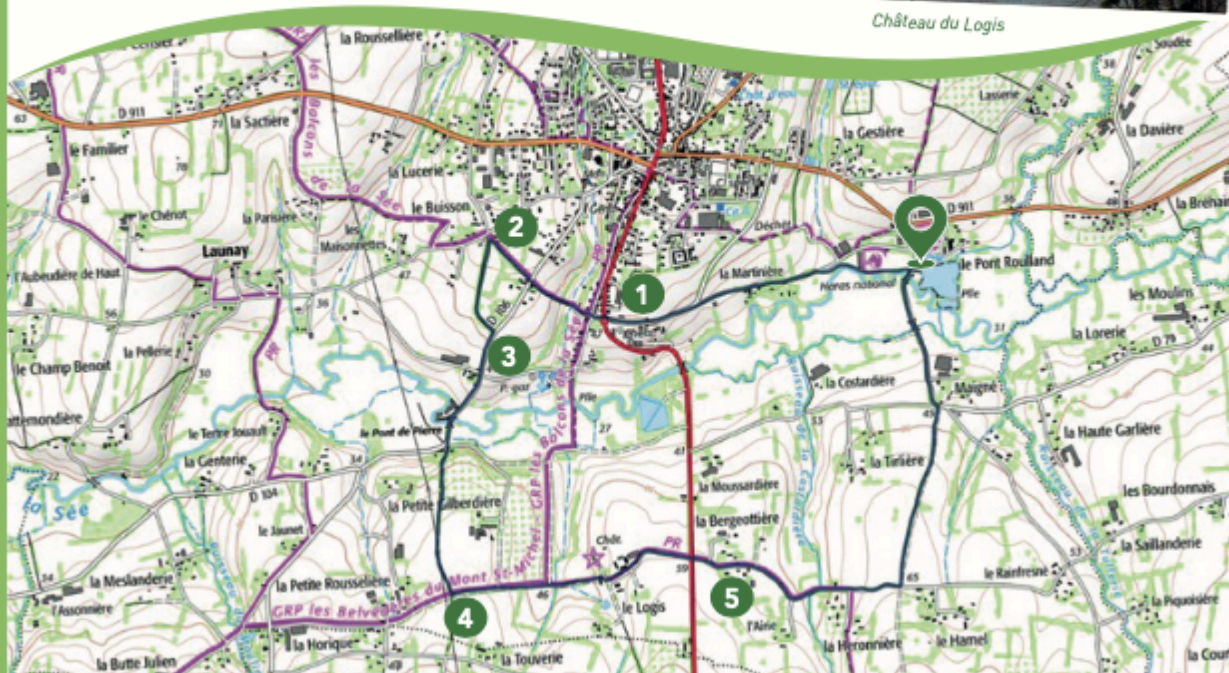
4. Prendre le chemin assez large sur votre droite vous passez tout près du Château de Vassy (ou du Logis)

5. Attention à la traversée de la D911, faire 500m et prendre le chemin de pierre sur votre gauche qui vous ramène au point de départ.

*La commune de Brécey dispose de nombreux chemins de randonnée*



Château du Logis



JVS 2 10 km avec un départ espace P.AGUITON en ajoutant un tour de plan d'eau au départ ET à l'arrivée et la route pour rejoindre le parcours au point 6



DESTINATION  
MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE  
*Le moment de sa vie !*



## CIRCUIT 2

7km

# A travers les sentiers

## Pas à Pas

Départ de Espace Culturel Bernard.TREHET, traverser la route qui mène à Avranches (WC public) puis aller vers l'espace de la Grenouille. Le début du parcours est commun au circuit VTT N°4.

1. Juste après le collège, prendre un petit chemin qui descend sur votre gauche, vous passez dans la « trouée verte », traverser le petit cours d'eau au niveau du premier pont puis remonter vers le lotissement des Camelias. Prendre un petit chemin goudronné qui va vous mener sur un chemin de terre, continuer tout droit jusqu'au lieu-dit la Ferronnière.

2. Passage près des serres à tomates.

3. Au lieu-dit la Saignerie prendre la route à gauche puis le chemin de terre un peu plus loin sur votre gauche.

4. Attention à la traversée de la route d'Avranches [D 911]

5. Arrivés au Calvaire du Buisson prendre le chemin sur votre droite puis encore à droite. Traverser une petite route prendre un nouveau chemin qui descend puis remonte brutalement. Aller jusqu'au rond-point de l'ancienne gare.

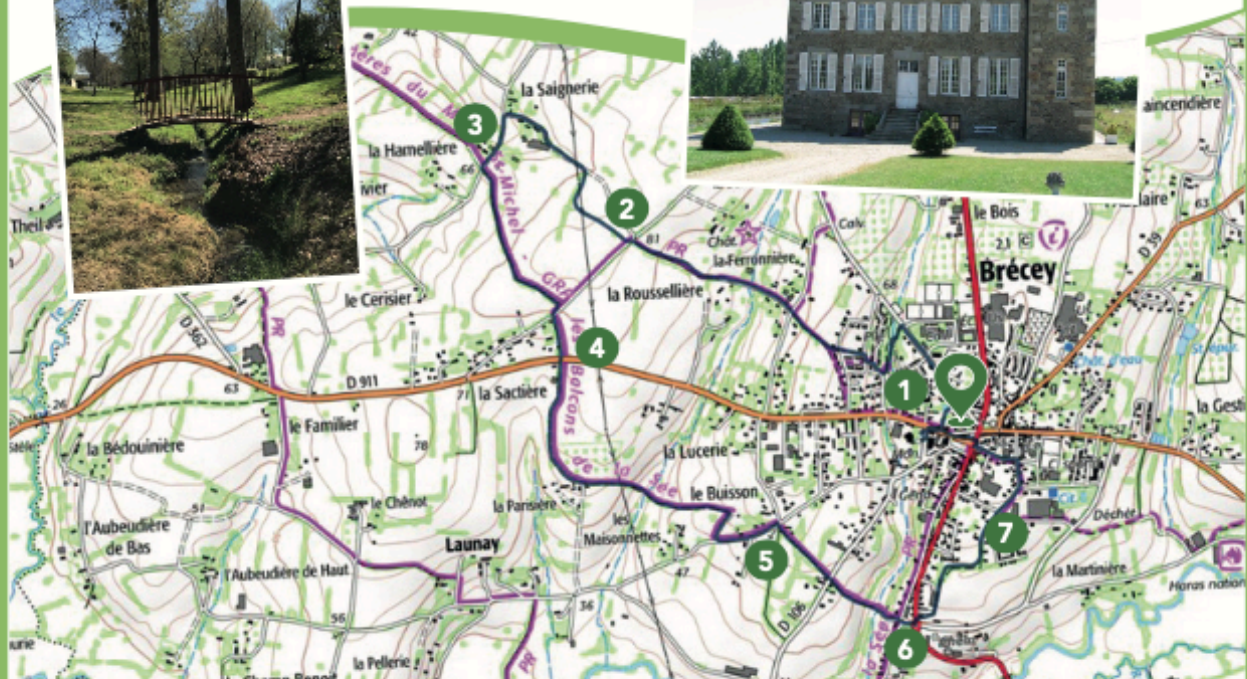
6. Traverser le rond-point, passer derrière les pompes funèbres pour prendre le chemin qui remonte vers l'école Jeanne d'Arc.

7. Au sommet du chemin continuer tout droit en laissant le super U sur votre gauche. Prendre l'allée de l'Hôtel de Ville qui vous ramènera sur la place principale de Brécey.

« La trouée verte »



Château de la Semondière





## « D'un étang à un autre ... »

### Retour au point de départ par une boucle

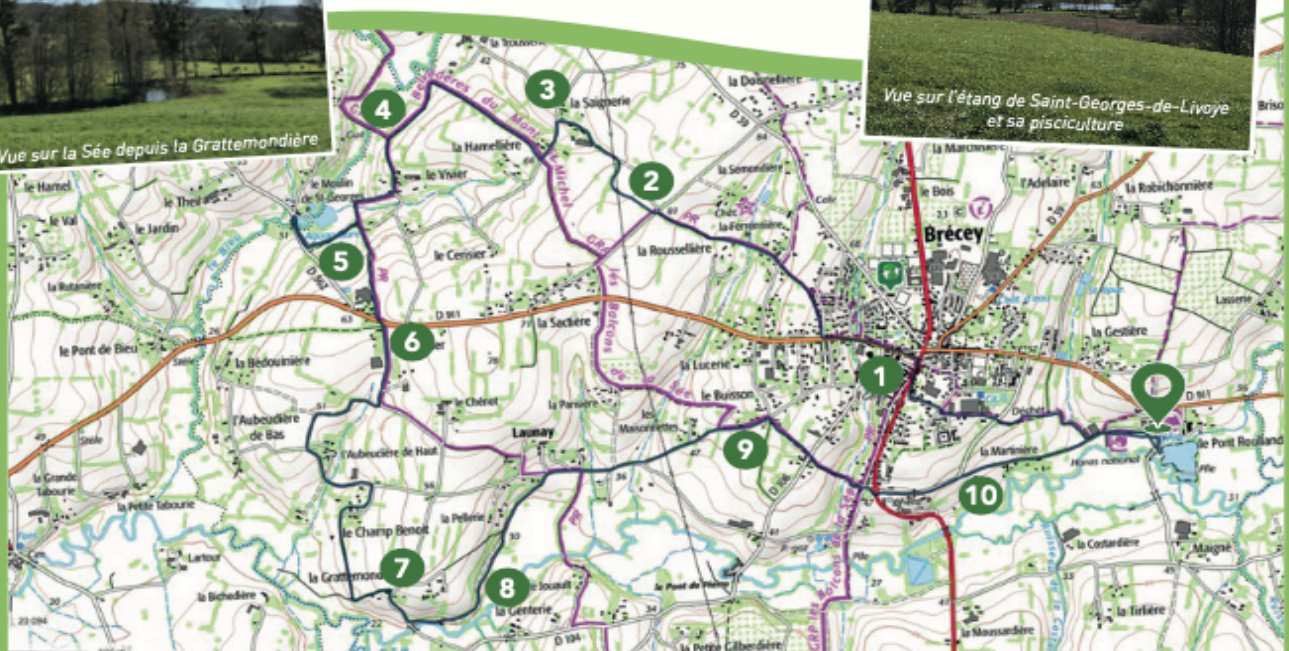
#### CIRCUIT 3

14 km

### Pas à Pas

Départ Plan d'eau Espace Pierre AGUITON. Passer le centre équestre et prendre le chemin sur votre droite qui vous amènera dans le bourg de Brécey.

1. Sur la place de Brécey prendre la D 911 pendant 400m environ puis prendre le chemin sur votre droite.
2. Passage à gauche des Serres de Tomates.
3. En bas du lieu-dit la Saignerie, prendre la route à gauche puis prendre à droite 300m plus loin.
4. Suivre le chemin attention aller tout droit NE PAS prendre la descente abrupte sur votre droite.
5. Vous pouvez vous rendre au moulin (il faudra revenir sur vos pas pour la suite du circuit).
6. Attention à la traversée de la D911 au lieu-dit Le Familier. Redescendre la route puis prendre le chemin sur votre droite.
7. Prendre à droite vers le Champ Benoit puis passer le lieu-dit la Grattemondière (chemins et petites routes). Ici redescendre la route sur 100m environ et prendre le chemin sur votre gauche.
8. Longer la Sée qui se trouve sur votre droite, au bout du chemin prendre à droite la route qui remonte vers le Buisson.
9. Au Buisson prendre à droite puis chemin tout de suite à gauche traverser la D 106 et se retrouver au rond-point de l'ancienne distillerie.
10. Continuer tout droit sur 800m pour retourner au plan d'eau.



JVS 4 13km fléchage Circuit VTT bleu 3 tour de Brécey

