



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE

Téléphone : 06 65 60 97 02

Site : <https://rsgranddole.fr>

ORGANISATION DES SORTIES "CYCLOTOURISME" DU 19 MARS AU 28 JUIN 2024

- Les sorties Cyclo sont organisées dans un rayon de 60 km autour de DOLE. si il y a des sorties avec un départ hors Dole alors elles se feront dans un rayon de 60 km à partir du point de départ de ces sorties particulières.
- Les rendez-vous ont lieu, les mardi et vendredi après-midi, sur le parking de l'Aqua Parc Isis au fond de l'impasse.
- Rassemblement à 13 h 40 .Départ des groupes à 13 h 45 précises.
- **Par fortes chaleurs, les différents groupes peuvent rouler le matin, rendez-vous à 7h30, départ à 7h45 du parc Isis. Les animateurs pensent à avertir la présidente du changement d'horaire. De même, il est possible de choisir de rouler un autre jour, en avertissant, par mail la présidente,**
- Les sorties peuvent être annulées en cas de mauvais temps ou autres raisons : l'information vous sera donnée par les animateurs, et/ou sur le site de la RSGD, Activité Cyclotourisme.

⇒ Lien : <https://rsgranddole.fr/cyclotourisme.html>

ORGANISATION DES SORTIES "CYCLOTOURISME"

Pour chaque sortie, un seul animateur est responsable du circuit, lui seul définit le parcours, et, lui seul peut l'aménager pour le bien-être de son groupe.	Les participants doivent impérativement respecter le code de la route.
Les groupes devront être le plus homogène possible.	Le port du casque est obligatoire.
La vigilance est de tous les instants : à chacun d'être attentif aux autres lorsqu'on roule en groupe.	Chaque participant doit impérativement avoir sa licence à jour de cotisation.
Un groupe revient avec le même nombre de cyclistes qu'il en avait au départ.	Les cyclistes devront être en possession d'une fiche sécurité indispensable pour une prise en charge efficace en cas d'accident (*), ainsi que de pansements et désinfectant en cas de chute
Si un participant décide de quitter le groupe en cours de séance, il doit en informer impérativement l'animateur. Il le fera alors sous sa propre responsabilité.	Il est demandé à chacun de posséder le nécessaire de réparation et d'être capable de s'en servir.
Tout comportement préjudiciable à la sécurité du groupe sera sanctionné par une exclusion temporaire, voire définitive.	



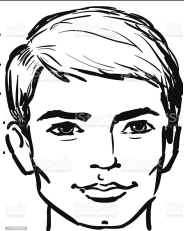
RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

Pour des raisons évidentes de sécurité, les groupes ne doivent pas dépasser le nombre d'une dizaine de cyclistes.

Avant le départ de chaque sortie, les animateurs informent les adhérents **de la destination, de la distance et d'une estimation du dénivelé**, laissant ainsi la possibilité aux participants de pouvoir se positionner et, éventuellement, **changer de groupe**, soit supérieur, soit inférieur, en fonction respectant le nombre de participants recommandés et en accord avec l'animateur.

Fiche sécurité ou PASSEPORT Santé : Lien :

Nom : Prénom : Adresse : Personne à prévenir : Tél :		Allergies Médicaments Groupe Sanguin :
---	--	--

LISTE DES ANIMATEURS PAR GROUPES DE NIVEAU

GROUPE 1 - C1	GROUPE 2 - C2	GROUPE 3 - C3	GROUPE 4 - C4	GROUPE 5 - C5
Serge CHAUVILLE	Yves MARTIN	François MOREL	Daniel MARECHAL	Christian GAUCHEY
François CLAIRET		Thierry MONDON		Alain LUCAS
		Christian DAYOT		Christiane RIGAUD VAE*
				Claude VIROT VAE*
				Gérard CARD

VAE* : Animateur équipé d'un Vélo à Assistance Électrique.

Animateurs stagiaires : *Christian Dayot (C3), Rémy Jobard (C2)*

Jacques SIPRA VAE* et Jean-Michel MARECHAL(en indisponibilité)



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

TABLEAU DES 5 GROUPES DE NIVEAU ET DES DÉNIVELÉS APPROXIMATIFS

GROUPES	ALLURES MOYENNES	DISTANCES	DENIVELES
Cyclo 1		85 km +/- 20 km	Jusqu'à 1000 m
Cyclo 2		80 km +/- 20 km	Jusqu'à 900 m
Cyclo 3		75 km +/- 20 km	Jusqu'à 600 m
Cyclo 4		70 km +/- 15 km	Jusqu'à 350 m
Cyclo 5		60 km +/- 15 km	Jusqu'à m

Les moyennes, les distances et les dénivelés indiqués ci-dessus sont donnés à titre indicatif. Cela doit permettre à chaque cycliste de se situer dans un groupe afin pouvoir rouler avec plaisir, en toute convivialité et en sécurité.

CHARTRE DU PRATIQUANT	
J'applique le Code de la route en toutes circonstances	J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
J'utilise un vélo équipé réglementairement, en parfait état mécanique.	Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident (tél. 18 ou 112).
Je maintiens un espace de sécurité suffisant avec le cycliste qui me précède.	Je respecte la nature et son environnement.
Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route.	Je respecte les autres usagers de la route.
Je vois et prends toutes les dispositions pour être vu(e).	

Appel à volontaires à la formation "Animateur Cycliste"

Comme toute activité à la RSGD, l'activité cycliste **ne peut exister sans la présence d'animateurs**. L'encadrement actuel ne permet pas autant de sorties que souhaité.

Ainsi pour étoffer l'équipe d'encadrement, actuellement insuffisante, **nous recherchons des volontaires** pour suivre la formation d'animateur cycliste, dans les groupes C1 - C2 - C3 - C4 - C5

N'hésitez pas à nous rejoindre. Merci.



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

PLANNING DES GROUPES ET ANIMATEURS RESPONSABLES DES SORTIES

Le groupe cyclo 4 n'aura pas d'animateur le mardi, Jean-Michel Marechal n'étant pas disponible, il est urgent d'avoir des volontaires acceptant de suivre la formation d'animateur cyclo, au moins pour le groupe 4.

S 12	« Mardi 19 mars 24 »		S 12	« Vendredi 22 mars 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christan DAYOT		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 13	« Mardi 26 mars 24 »		S 13	« Vendredi 29 mars 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Christian GAUCHEY
S 14	« Mardi 02 avril 24 »		S 14	« Vendredi 05 avril 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christan DAYOT		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Gérard CARD



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

Le groupe cyclo 4 n'aura pas d'animateur le mardi, Jean-Michel Marechal n'étant pas disponible, il est urgent d'avoir des volontaires acceptant de suivre la formation d'animateur cyclo, au moins pour le groupe 4.

S 15	« Mardi 09 avril 24 »		S 15	« Vendredi 12 avril 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C 3	Christan DAYOT		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Alain LUCAS		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 16	« Mardi 16 avril 24 »		S 16	« Vendredi 19 avril 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 2	Serge CHAUVILLE
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	François MOREL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Christian GAUCHEY
S 17	« Mardi 23 avril 24 »		S 17	« Vendredi 26 avril 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Alain LUCAS



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

Le groupe cyclo 4 n'aura pas d'animateur le mardi, Jean-Michel Marechal n'étant pas disponible, il est urgent d'avoir des volontaires acceptant de suivre la formation d'animateur cyclo, au moins pour le groupe 4.

S 18	« Mardi 30 avril 24 »		S 18	« Vendredi 03 mai 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christan DAYOT		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Christian GAUCHEY
S 19	« Mardi 07 mai 24 »		S 19	« Vendredi 10 mai 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	Christan DAYOT
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 20	« Mardi 14 mai 24 »		S 20	« Vendredi 17 mai 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Claude VIROT VAE*



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

Le groupe cyclo 4 n'aura pas d'animateur le mardi, Jean-Michel Marechal n'étant pas disponible, il est urgent d'avoir des volontaires acceptant de suivre la formation d'animateur cyclo, au moins pour le groupe 4.

S 21	« Mardi 21 mai 24 »		S 21	« Vendredi 24 mai 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christan DAYOT		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Alain LUCAS		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 22	« Mardi 28 mai 24 »		S 22	« Vendredi 31 mai 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	Christan DAYOT
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Christian GAUCHEY
S 23	« Mardi 04 juin 24 »		S 23	« jeudi 06 juin 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

Le groupe cyclo 4 n'aura pas d'animateur le mardi, Jean-Michel Marechal n'étant pas disponible, il est urgent d'avoir des volontaires acceptant de suivre la formation d'animateur cyclo, au moins pour le groupe 4.

S 24	« Mardi 11 juin 24 »		S 24	« Vendredi 14 juin 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christan DAYOT		C 3	Christan DAYOT
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Christian GAUCHEY
S 25	« Mardi 18 juin 24 »		S 25	« Vendredi 21 juin 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 26	« Mardi 25 juin 24 »		S 26	« Vendredi 28 juin 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christan DAYOT		C 3	Thierry MONDON
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Christiane RIGAUD VAE*