



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 18 JUIN AU 20 SEPTEMBRE 2024

- Les sorties Cyclo sont organisées dans un rayon de 60 km autour de DOLE.
- 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.
- **En été, 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.**
- 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

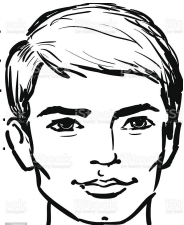
Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

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 de leur condition physique du jour, tout en respectant le nombre de participants recommandés par groupe, et, en accord avec l'animateur.

Les sorties RSGD commencent au point de rendez-vous, en général au parc Isis, et se terminent au point de séparation du groupe, variable suivant le parcours.

Fiche sécurité ou PASSEPORT Santé : Lien : [Microsoft Word - Passeport santé \(002\).docx \(ffrs-retraite-sportive.org\)](#)

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	Jacques SIPRA VAE*	Robert DEMOLY	Claude VIROT VAE*
François CLAIRET	Rémy JOBARD	François MOREL		Alain LUCAS
		Christian DAYOT		Christiane RIGAUD VAE*
		Thierry MONDON		Gérard CARD VAE*

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

AS* : Animateur Stagiaire

Animateurs en indisponibilité : Christian GAUCHEY VAE*(C5), Daniel MARECHAL(C4) et Jean-Michel MARECHAL(C4)



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). Feu arrière pour tous.	

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

S 38	« Mardi 17 septembre 24 »		S 38	« Vendredi 20 septembre 24 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	François MOREL
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Claude VIROT VAE*
S 39	« Mardi 24 septembre 24 »		S 39	« Vendredi 27 septembre 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C 3	Christian DAYOT		C 3	Jacques SIPRA VAE*
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Alain LUCAS		C 5	Gérard CARD VAE*
S 40	« Mardi 01 octobre 24 »		S 40	« Vendredi 04 octobre 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	François MOREL
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
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>

S 41	« Mardi 08 octobre 24 »		S 41	« Vendredi 11 octobre 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	Christian DAYOT
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 42	« Mardi 15 octobre 24 »		S 42	« Vendredi 18 octobre 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	François MOREL
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Alain LUCAS		C 5	Gérard CARD VAE*
S 43	« Mardi 22 octobre 24 »		S 43	« Vendredi 25 octobre 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Rémy JOBARD
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Christian DAYOT
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Alain LUCAS

Les groupes cyclo 1, 2 & 4 manquent d'animateurs, il est urgent d'avoir des volontaires acceptant de suivre la formation d'animateur cyclo, pour chacun de ces groupes.



RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE

Téléphone : 06 65 60 97 02

Site : <https://rsgranddole.fr>

S 44	« Mardi 29 octobre 24 »		S 44	« Vendredi 01 novembre 23 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Toussaint
C 2	Yves MARTIN		C 2	Toussaint
C 3	Thierry MONDON		C 3	Toussaint
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Toussaint
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Toussaint
S 45	« Mardi 05 novembre 24 »		S 45	« Vendredi 08 novembre 24 »
C 1	Assemblée Générale		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Assemblée Générale		C 2	Rémy JOBARD
C 3	Assemblée Générale		C 3	Jacques SIPRA VAE*
C 4	Assemblée Générale		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Assemblée Générale		C 5	Claude VIROT VAE*
S 46	« Mardi 12 novembre »		S 46	« Vendredi 15 novembre 24 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	Christian DAYOT
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Alain LUCAS		C 5	Gérard CARD VAE*

Fin du calendrier prévisionnel cyclo-sportif RSGD.

En cas de conditions favorables, il sera possible, au cas par cas, d'organiser des sorties dans le cadre de la RSGD, à l'initiative des animateurs, qui préviendront la présidente et le référent cyclo.