



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 MARS AU 27 JUIN 2025

- 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

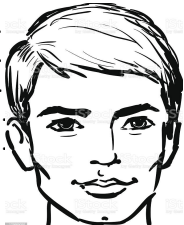
Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

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	Daniel MARECHAL	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), 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 12	« Mardi 18 MARS 25 »		S 12	« Vendredi 21 MARS 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
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	Claude VIROT VAE*
S 13	« Mardi 25 MARS 25 »		S 13	« Vendredi 28 MARS 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Christian DAYOT
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Claude VIROT VAE*
S 14	« Mardi 01 AVRIL 25 »		S 14	« Vendredi 04 AVRIL 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*

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 15	« Mardi 08 AVRIL 25 »		S 15	« Vendredi 11 AVRIL 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Rémy JOBARD
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Christian DAYOT
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 16	« Mardi 15 AVRIL 25 »		S 15	« Vendredi 18 AVRIL 25 »
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	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 17	« Mardi 22 AVRIL 25 »		S 17	« Vendredi 25 AVRIL 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Rémy JOBARD
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Thierry MONDON
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Claude VIROT 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 18	« Mardi 29 AVRIL 25 »		S 18	« Vendredi 02 MAI 25 »
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	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 19	« Mardi 06 MAI 25 »		S 19	« Vendredi 09 MAI 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christian DAYOT		C 3	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Robert DEMOLY
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 20	« Mardi 13 MAI 25 »		S 20	« Vendredi 16 MAI 25 »
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	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*

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 21	« Mardi 20 MAI 25 »		S 21	« Vendredi 23 MAI 25 »
C 1	François CLAIRET		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Christian DAYOT
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 22	« Mardi 27 MAI 25 »		S 22	« Vendredi 30 MAI 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Thierry MONDON		C 3	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 23	« Mardi 03 JUIN 25 »		S 23	« Vendredi 06 JUIN 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	François MOREL
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Gérard CARD VAE*

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 24	« Mardi 10 JUIN 25 »		S 24	« Vendredi 13 JUIN 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Rémy JOBARD
C 3	Thierry MONDON		C 3	François MOREL
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Claude VIROT VAE*
S 25	« Mardi 17 JUIN 25 »		S 25	« Jeudi 19 JUIN 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Christian DAYOT
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD VAE*		C 5	Christiane RIGAUD VAE*
S 26	« Mardi 24 JUIN 25 »		S 26	« Vendredi 27 JUIN 25 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Rémy JOBARD		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Thierry MONDON
C 4	Robert DEMOLY		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Alain LUCAS		C 5	Claude VIROT VAE*