



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 16 septembre au 14 novembre 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 partir de 7h30, pour un départ de 7h45 à 8h 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**. Dans ces conditions **les participants peuvent, éventuellement, changer de groupe, soit pour le groupe supérieur, soit le groupe inférieur, en respectant le nombre de participants recommandés (max 12, avec l'animateur) et en accord avec l'animateur.**

Fiche sécurité ou PASSEPORT Santé : faire un copier/coller avec le lien ci-dessous

Lien : <https://clubs.ffrs-retraite-sportive.org> (ffrs-retraite-sportive.org)

Le passeport santé, ou, à défaut, la carte ci-dessous, font partis des documents à présenter aux services de soins, en cas d'accident.

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

LISTE DES ANIMATEURS PAR GROUPES DE NIVEAU

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

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

Animateurs en indisponibilité : 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	DÉNIVELÉS
Cyclo 1		85km +/- 20km	Jusqu'à 1000m
Cyclo 2		80km +/- 20km	Jusqu'à 900m
Cyclo 3		75km +/- 20km	Jusqu'à 600m
Cyclo 4		70km +/- 15km	Jusqu'à 350m
Cyclo 5		60km +/- 20km	Jusqu'àm

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 correspondant à la forme du jour, afin, de pouvoir **rouler avec plaisir, en toute convivialité et en sécurité.**

Charte 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, de 14 animateurs pour encadrer 10 sorties par semaine, ne permet pas d'organiser 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, pour tous 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 16 septembre 2025	S 38	Vendredi 19 septembre 2025
C1	François CLAIRET	C1	François CLAIRET
C2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Thierry MONDON
C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C5	Alain LUCAS	C5	Gérard CARD VAE*
S 39	Mardi 23 septembre 2025	S 39	Vendredi 26 septembre 2025
C1	François CLAIRET	C1	Serge CHAUVILLE
C2	Yves MARTIN	C2	Yves MARTIN
C3	Thierry MONDON	C3	Jacques SIPRA VAE*
C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C4	Daniel MARECHAL
C5	Gérard CARD VAE*	C5	Alain LUCAS
S 40	Mardi 30 septembre 2025	S 40	Vendredi 03 octobre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Rémy JOBARD
C3	Thierry MONDON	C3	Thierry MONDON
C4	Christian DAYOT	C4	Daniel MARECHAL
C5	Claude VIROT VAE*	C5	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 41	Mardi 07 octobre 2025	S 41	Vendredi 10 octobre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Jacques SIPRA VAE*
C4	Christian DAYOT	C4	Daniel MARECHAL
C5	Gérard CARD VAE *	C5	Alain LUCAS
S 42	Mardi 14 octobre 2025	S 42	Vendredi 17 octobre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Yves MARTIN
C3	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C3	Christian DAYOT
C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C4	Daniel MARECHAL
C5	Gérard CARD VAE *	C5	Gérard CARD VAE *
S 43	Mardi 21 octobre 2025	S 43	Vendredi 24 octobre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémy JOBARD	C2	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD
C3	Christian DAYOT	C3	François MOREL
C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C4	Daniel MARECHAL
C5	Alain LUCAS	C5	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 44	Mardi 28 octobre 2025	S 44	Vendredi 31 octobre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Christian DAYOT
C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C4	Daniel MARECHAL
C5	Alain LUCAS	C5	Gérard CARD VAE *
S 45	Mardi 04 novembre 2025	S 45	Vendredi 07 novembre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémy JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Jacques SIPRA VAE*	C3	Thierry MONDON
C4	François MOREL	C4	Daniel MARECHAL
C5	Alain LUCAS	C5	Gérard CARD VAE *
S 46	Mardi 11 novembre 2025	S 46	Vendredi 14 novembre 2025
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémy JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Christian DAYOT	C3	Thierry MONDON
C4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD	C4	Daniel MARECHAL
C5	Claude VIROT VAE*	C5	Gérard CARD VAE *

A partir du 15 novembre, les groupes 1&2 peuvent choisir de faire des sorties cyclo. Elles ne peuvent être associées à la RSGD que si il y a au moins un animateur qui gère la sortie, et, si le club est averti, au préalable, par mail.

NB : Les sorties sont prévues jusqu'au 14 novembre, la météo décidera des sorties réalisées. Mauvais temps, froid, neige ... peuvent s'inviter et perturber le calendrier.

NB : Reprise printanière à partir du 15 mars.