



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 SEPTEMBRE AU 17 NOVEMBRE 2023

- 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

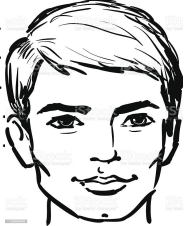
Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Téléphone : 06 65 60 97 02
Site : <https://rsgranddole.fr>

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**, laissant ainsi la possibilité aux participants de pouvoir se positionner et, éventuellement, **changer de groupe**, soit supérieur, soit inférieur, en respectant le nombre de participants recommandés et en accord avec l'animateur.

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

Lien : [20190620Passeport-santé.pdf \(ffrs-retraite-sportive.org\)](https://ffrs-retraite-sportive.org/20190620Passeport-santé.pdf)

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

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

LISTE DES ANIMATEURS PAR GROUPES DE NIVEAU

GROUPE 1 - C1	GROUPE 2 - C2	GROUPE 3 - C3	GROUPE 4 - C4	GROUPE 5 - C5
Serge CHAUVILLE	Thierry MON-DON	Jacques SIPRA VAE*	Daniel MARE-CHAL	Claude VIROT VAE*
François CLAIRET	Yves MARTIN	François MOREL		Alain LUCAS
	Rémy JOBARD (AS*)	Christian DAYOT		Christiane RI-GAUD VAE*
	Christian DAYOT			

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

AS* : Animateur Stagiaire

Animateurs stagiaires : François CLAIRET(C1), Christian DAYOT (C2-3), Rémy JOBARD (C2)

Animateurs en indisponibilité : Gérard CARD, Christian GAUCHEY et Jean-Michel MARECHAL



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, 11 animateurs pour 10 sorties semaine, ne permet pas d'encadrer 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 rejoindre le groupe d'animateurs. 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 19 septembre 23 »		S 38	« Vendredi 22 septembre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Thierry MONDON
C 3	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 39	« Mardi 26 septembre 23 »		S 39	« Vendredi 29 septembre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	Serge CHAUVILLE
C 2	Yves MARTIN		C 2	Thierry MONDON
C 3	François MOREL		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Claude VIROT VAE*
S 40	« Mardi 03 octobre 23 »		S 40	« Vendredi 06 octobre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Christian DAYOT
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	Jacques SIPRA VAE*
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		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>

S 41	« Mardi 10 octobre 23 »		S 41	« Vendredi 13 octobre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Thierry MONDON		C 2	Yves MARTIN
C 3	Christian DAYOT		C 3	Jacques SIPRA VAE*
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 42	« Mardi 17 octobre 23 »		S 42	« Vendredi 20 octobre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Christian DAYOT		C 2	Thierry MONDON
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 43	« Mardi 24 octobre 23 »		S 43	« Vendredi 27 octobre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Christian DAYOT
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Claude VIROT VAE*

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.



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 31 octobre 23 »		S 44	« Vendredi 03 novembre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Thierry MONDON		C 2	Yves MARTIN
C 3	François MOREL		C 3	Christian DAYOT
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Alain LUCAS
S 45	« Mardi 07 novembre 23 »		S 45	« Vendredi 10 novembre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Christian DAYOT		C 2	Thierry MONDON
C 3	Jacques SIPRA VAE*		C 3	François MOREL
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Claude VIROT VAE*
S 46	« Mardi 14 novembre 23 »		S 46	« Vendredi 17 novembre 23 »
C 1	Serge CHAUVILLE		C 1	François CLAIRET
C 2	Yves MARTIN		C 2	Thierry MONDON
C 3	François MOREL		C 3	Christian DAYOT
C 4	Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Alain LUCAS		C 5	Christiane RIGAUD VAE*