



## RETRAITÉ 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, <b>lui seul définit le parcours, et, lui seul peut l'aménager</b> pour le bien-être de son groupe.	Les participants doivent impérativement respecter <b>le code de la route</b> .
Les groupes devront être <b>le plus homogène</b> possible.	Le port du casque est <b>obligatoire</b> .
<b>La vigilance</b> est de tous les instants : à chacun d'être attentif aux autres lorsqu'on roule en groupe.	Chaque participant doit impérativement avoir <b>sa licence à jour de cotisation</b> .
Un groupe revient <b>avec le même nombre</b> de cyclistes qu'il en avait au départ.	Les cyclistes devront être en possession <b>d'une fiche sécurité</b> 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, <b>il doit en informer impérativement l'animateur</b> . Il le fera alors sous sa propre responsabilité.	Il est demandé à chacun de posséder <b>le nécessaire de réparation</b> et d'être capable de s'en servir.
<b>Tout comportement préjudiciable à la sécurité du groupe sera sanctionné par une exclusion temporaire, voire définitive.</b>	



## 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 MARE- CHAL	Christian GAU- CHEY
François CLAIRET		Thierry MON- DON		Alain LUCAS
		Christian DAYOT		Christiane RI- GAUD 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**.

<b>CHARTRE DU PRATIQUANT</b>	
J'applique le <b>Code de la route</b> 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 <b>d'appel des secours</b> en cas d'accident (tél. 18 ou 112).
Je maintiens <b>un espace de sécurité suffisant</b> avec le cycliste qui me précède.	Je respecte <b>la nature</b> et son environnement.
Je roule sans mettre en cause ma propre <b>sécurité</b> ni celle des autres usagers de la route.	Je respecte <b>les autres usagers</b> 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.**

<b>S 12</b>	<b>« Mardi 19 mars 24 »</b>		<b>S 12</b>	<b>« Vendredi 22 mars 24 »</b>
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*
<b>S 13</b>	<b>« Mardi 26 mars 24 »</b>		<b>S 13</b>	<b>« Vendredi 29 mars 24 »</b>
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
<b>S 14</b>	<b>« Mardi 02 avril 24 »</b>		<b>S 14</b>	<b>« Vendredi 05 avril 24 »</b>
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.**

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

<b>S 18</b>	<b>« Mardi 30 avril 24 »</b>		<b>S 18</b>	<b>« Vendredi 03 mai 24 »</b>
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	<b>Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD</b>		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Christian GAUCHEY
<b>S 19</b>	<b>« Mardi 07 mai 24 »</b>		<b>S 19</b>	<b>« Vendredi 10 mai 24 »</b>
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	<b>Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD</b>		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Christiane RIGAUD VAE*		C 5	Alain LUCAS
<b>S 20</b>	<b>« Mardi 14 mai 24 »</b>		<b>S 20</b>	<b>« Vendredi 17 mai 24 »</b>
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	<b>Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD</b>		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.**

<b>S 21</b>	<b>« Mardi 21 mai 24 »</b>		<b>S 21</b>	<b>« Vendredi 24 mai 24 »</b>
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*
<b>S 22</b>	<b>« Mardi 28 mai 24 »</b>		<b>S 22</b>	<b>« Vendredi 31 mai 24 »</b>
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
<b>S 23</b>	<b>« Mardi 04 juin 24 »</b>		<b>S 23</b>	<b>« jeudi 06 juin 24 »</b>
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.**

<b>S 24</b>	<b>« Mardi 11 juin 24 »</b>		<b>S 24</b>	<b>« Vendredi 14 juin 24 »</b>
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	<b>Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD</b>		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Christian GAUCHEY
<b>S 25</b>	<b>« Mardi 18 juin 24 »</b>		<b>S 25</b>	<b>« Vendredi 21 juin 24 »</b>
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	<b>Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD</b>		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Claude VIROT VAE*		C 5	Alain LUCAS
<b>S 26</b>	<b>« Mardi 25 juin 24 »</b>		<b>S 26</b>	<b>« Vendredi 28 juin 24 »</b>
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	<b>Absence d'animateur, Pas de sortie RSGD</b>		C 4	Daniel MARECHAL
C 5	Gérard CARD		C 5	Christiane RIGAUD VAE*