



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 17 mars au 26 juin 2026

- 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 pour tout 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 : <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	Rémi JOBARD	Christian DAYOT	Daniel MARECHAL	Gérard CARD VAE*
François CLAIRET	Yves MARTIN	Thierry MONDON	Maryse GUIOL à partir du 25 mai	Alain LUCAS
		François MOREL	Animateurs C3 jusqu'au 25 mai	Christiane RIGAUD VAE*
		Jacques SIPRA VAE*		Claude VIROT VAE*
		Christian MOREL à partir du 25 mai		

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

Animateurs en formation: Maryse GUIOL (C4), Christian MOREL (C3)



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 12	Mardi 17 mars 2026	S 12	Vendredi 20 mars 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Thierry MONDON
C4	Jacques SIPRA	C4	François MOREL
C5	Claude VIROT	C5	Christiane RIGAUD
S 13	Mardi 24 mars 2026	S 13	Vendredi 27mars 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Thierry MONDON
C4	Jacques SIPRA	C4	François MOREL
C5	Claude VIROT	C5	Christiane RIGAUD
S 14	Mardi 31 mars 2026	S 14	Vendredi 03 avril 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Thierry MONDON
C4	Jacques SIPRA	C4	Daniel MARECHAL
C5	Gérard CARD	C5	Christiane RIGAUD

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 07 avril 2026	S 15	Vendredi 10 avril 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN ou Rémi JOBARD
C3	Jacques SIPRA	C3	François MOREL
C4	Christian DAYOT	C4	Daniel MARECHAL
C5	Claude VIROT	C5	Alain LUCAS
S 16	Mardi 14 avril 2026	S 16	Vendredi 17 avril 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Rémi JOBARD
C3	François MOREL	C3	Thierry MONDON
C4	Christian DAYOT	C4	Daniel MARECHAL
C5	Gérard CARD	C5	Christiane RIGAUD
S 17	Mardi 21 avril 2026	S 17	Vendredi 24 avril 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Yves MARTIN	C2	Rémi JOBARD
C3	François MOREL	C3	Thierry MONDON
C4	Christian DAYOT	C4	Daniel MARECHAL
C5	Gérard CARD	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 18	Mardi 28 avril 2026	S 18	Vendredi 01 mai 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	FERIE
C2	Rémi JOBARD	C2	
C3	Christian DAYOT	C3	
C4	François MOREL	C4	
C5	Christiane RIGAUD	C5	
S 19	Mardi 05 mai 2026	S 19	Vendredi 08 mai 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	FERIE
C2	Rémi JOBARD	C2	
C3	Jacques SIPRA	C3	
C4	François MOREL	C4	
C5	Claude VIROT	C5	
S 20	Mardi 12 mai 2026	S 20	Vendredi 15 mai 2026
C1	François CLAIRET	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Christian DAYOT	C3	Thierry MONDON
C4	<u>Absence d'animateur, pas de sortie</u> <u>RSGD</u>	C4	Daniel MARECHAL
C5	Claude VIROT	C5	Christiane RIGAUD

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 19 mai 2026	S 21	Vendredi 22 mai 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Christian DAYOT	C3	Thierry MONDON
C4	<u>Absence d'animateur, pas de sortie RSGD</u>	C4	Daniel MARECHAL
C5	Alain LUCAS	C5	Gérard CARD
S 22	Mardi 26 mai 2026	S 22	Vendredi 29 mai 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Christian DAYOT	C3	François MOREL
C4	Maryse GUIOL	C4	Daniel MARECHAL
C5	Christiane RIGAUD	C5	Claude VIROT
S 23	Mardi 02 juin 2026	S 23	Vendredi 05 juin 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Jacques SIPRA	C3	Christian MOREL
C4	Maryse GUIOL	C4	Daniel MARECHAL
C5	Alain LUCAS	C5	Gérard CARD

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 09 juin 2026	S 24	Vendredi 12 juin 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	François MOREL	C3	Christian DAYOT
C4	Maryse GUIOL	C4	Daniel MARECHAL
C5	Christiane RIGAUD	C5	Claude VIROT
S 25	Mardi 16 juin 2026	S 25	vendredi 19 juin 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Jacques SIPRA	C3	Christian MOREL
C4	Maryse GUIOL	C4	Daniel MARECHAL
C5	Christiane RIGAUD	C5	Alain LUCAS
S 26	Mardi 23 juin 2026	S 26	Vendredi 26 juin 2026
C1	Serge CHAUVILLE	C1	François CLAIRET
C2	Rémi JOBARD	C2	Yves MARTIN
C3	Christian DAYOT	C3	François MOREL
C4	Maryse GUIOL	C4	Daniel MARECHAL
C5	Claude VIROT	C5	Christiane RIGAUD

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.