



## 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 15 septembre au 13 novembre 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 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, <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 le <b>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.                                                                                            |

**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 : .....                 | <div>Allergies : .....</div> <div>.....</div> <div>Médicaments : .....</div> <div>.....</div> <div>Groupe Sanguin : .....</div> |
| 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     | Maryse GUIOL    | Claude VIROT VAE*      |
|                  |               | François MOREL     |                 | Christiane RIGAUD VAE* |
|                  |               | Christian MOREL    |                 |                        |
|                  |               | Jacques SIPRA VAE* |                 |                        |

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

**Animateurs en indisponibilité : ALAIN LUCAS(C5)**



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

| Charte du pratiquant                                                                             |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 <b>procédure d'appel des secours</b> en cas d'accident (tél: 18 ou 112). |
| Je maintiens un <b>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 <b>ma propre 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). <b>Feu arrière pour tous.</b>         |                                                                                        |

### 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

| <b>S 38</b> | <b>Mardi 15 septembre 2026</b> | <b>S 38</b> | <b>Vendredi 18 septembre 2026</b> |
|-------------|--------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| C1          | Serge CHAUVILLE                | C1          | François CLAIRET                  |
| C2          | Rémi JOBARD                    | C2          | Yves MARTIN                       |
| C3          | François MOREL                 | C3          | François MOREL                    |
| C4          | Maryse GUIOL                   | C4          | Daniel MARECHAL                   |
| C5          | Christiane RIGAUD              | C5          | Gérard CARD                       |
|             |                                |             |                                   |
| <b>S 39</b> | <b>Mardi 22 septembre 2026</b> | <b>S 39</b> | <b>Vendredi 25 septembre 2026</b> |
| C1          | Serge CHAUVILLE                | C1          | François CLAIRET                  |
| C2          | Yves MARTIN                    | C2          | Yves MARTIN                       |
| C3          | Jacques SIPRA                  | C3          | Jacques SIPRA                     |
| C4          | Maryse GUIOL                   | C4          | Daniel MARECHAL                   |
| C5          | Christiane RIGAUD              | C5          | Claude VIROT                      |
|             |                                |             |                                   |
| <b>S 40</b> | <b>Mardi 29 septembre 2026</b> | <b>S 40</b> | <b>Vendredi 02 octobre 2026</b>   |
| C1          | Serge CHAUVILLE                | C1          | François CLAIRET                  |
| C2          | Rémi JOBARD                    | C2          | Yves MARTIN                       |
| C3          | Thierry MONDON                 | C3          | Christian DAYOT                   |
| C4          | Maryse GUIOL                   | 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 41 | Mardi 06 octobre 2026                          | S 41 | Vendredi 09 octobre 2026                       |
|------|------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|
| C1   | Serge CHAUVILLE                                | C1   | François CLAIRET                               |
| C2   | <b>Absence d'animateur, pas de sortie RSGD</b> | C2   | Rémi JOBARD                                    |
| C3   | Thierry MONDON                                 | C3   | Jacques SIPRA                                  |
| C4   | <b>Absence d'animateur, pas de sortie RSGD</b> | C4   | Daniel MARECHAL                                |
| C5   | Claude VIROT                                   | C5   | Gérard CARD                                    |
|      |                                                |      |                                                |
| S 42 | Mardi 13 octobre 2026                          | S 42 | Vendredi 16 octobre 2026                       |
| C1   | Serge CHAUVILLE                                | C1   | François CLAIRET                               |
| C2   | Yves MARTIN                                    | C2   | Rémi JOBARD                                    |
| C3   | Christian DAYOT                                | C3   | Christian MOREL                                |
| C4   | Maryse GUIOL                                   | C4   | Daniel MARECHAL                                |
| C5   | Christiane RIGAUD                              | C5   | Claude VIROT                                   |
|      |                                                |      |                                                |
| S 43 | Mardi 20 octobre 2026                          | S 43 | Vendredi 23 octobre 2026                       |
| C1   | Serge CHAUVILLE                                | C1   | François CLAIRET                               |
| C2   | Yves MARTIN                                    | C2   | <b>Absence d'animateur, pas de sortie RSGD</b> |
| C3   | Christian DAYOT                                | C3   | Thierry MONDON                                 |
| C4   | Maryse GUIOL                                   | 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 44 | Mardi 27 octobre 2026                   | S 44 | Vendredi 30 octobre 2026                |
|------|-----------------------------------------|------|-----------------------------------------|
| C1   | Serge CHAUVILLE                         | C1   | François CLAIRET                        |
| C2   | Rémi JOBARD                             | C2   | Absence d'animateur, pas de sortie RSGD |
| C3   | Christian MOREL                         | C3   | François MOREL                          |
| C4   | Maryse GUIOL                            | C4   | Absence d'animateur, pas de sortie RSGD |
| C5   | Claude VIROT                            | C5   | Gérard CARD                             |
|      |                                         |      |                                         |
| S 45 | Mardi 03 novembre 2026                  | S 45 | Vendredi 06 novembre 2026               |
| C1   | Serge CHAUVILLE                         | C1   | François CLAIRET                        |
| C2   | Absence d'animateur, pas de sortie RSGD | C2   | Rémi JOBARD                             |
| C3   | Jacques SIPRA                           | C3   | Christian DAYOT                         |
| C4   | Maryse GUIOL                            | C4   | Daniel MARECHAL                         |
| C5   | Christiane RIGAUD                       | C5   | Claude VIROT                            |
|      |                                         |      |                                         |
| S 46 | Mardi 10 novembre 2026                  | S 46 | Vendredi 13 novembre 2026               |
| C1   | Serge CHAUVILLE                         | C1   | François CLAIRET                        |
| C2   | Rémi JOBARD                             | C2   | Rémi JOBARD                             |
| C3   | Thierry MONDON                          | C3   | François MOREL                          |
| C4   | Maryse GUIOL                            | C4   | Daniel MARECHAL                         |
| C5   | Christiane RIGAUD                       | C5   | Gérard CARD                             |

**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 13 novembre, la météo décidera des sorties réalisées. Mauvais temps, froid, neige ... peuvent s'inviter et perturber le calendrier.

**NB :** Reprise printanière à partir du 16 mars.