



A.D.A.P.A.R. Combe de Savoie- 67, rue St François de Sales – 73000 CHAMBERY- 04 79 33 68

52-

E-Mail adapar.cds@wanadoo.fr

Coordination de l'activité : Cyclo : Daniel FORESTIER (06 30 47 46 31)

Animateurs encadrant les sorties :

Cyclo : Daniel Forestier (06 30 47 46 31)

Françoise Viguet-Carrin (06 32 09 99 79)

Jean Pierre Perrier (06 59 31 68 89)

Consignes liées au Covid 19 (recommandations FFRS du 01/09/2021)

Chaque participant aura avec lui un masque (à porter en cas secours non distancié) et du gel hydroalcoolique. **Pas de prêt de matériel ni boissons...**

Chaque groupe sera limité à 6 personnes. Distance de 2 mètres entre les participants lors des regroupements, rouler en file indienne, jamais à deux de front, à 10 m de distance si possible. Essuyer la transpiration avec une serviette ou mouchoirs personnels.

Pas de pass sanitaire exigé en extérieur, donc il ne vous sera pas demandé.

Organisation :

☐ Être licencié à la FFRS, satisfaire au critère de capacité physique (dénivelé et longueur de la sortie rappelée sur les programmes).

☐ Chaque randonnée est menée par un animateur de l'Adapar détenteur d'un brevet décerné par la FFRS. Tout autre animateur non breveté doit être agréé par le Président de l'ADAPAR et porte le titre d'accompagnant. Les participants aux randonnées s'engagent à rouler avec le groupe et à respecter les consignes données par l'animateur ou l'accompagnant. Si un adhérent veut quitter le groupe, il le dira à l'animateur devant témoin et roulera alors sous sa seule propre responsabilité.

☐ Tout nouveau participant devra se faire connaître aux animateurs avant sa première participation.

☐ L'heure et le lieu des départs des sorties sont stipulés sur le programme. Les horaires des sorties doivent être respectés. La participation aux frais de transport en cas de covoiturage est celle définie par les règles de remboursement de l'ADAPAR au moment du déplacement. En fonction du lieu des sorties, un déplacement en train peut être envisagé. L'heure de fin de sortie n'est pas garantie.

☐ En cas de doute sur les conditions météorologiques, il appartient aux adhérents de contacter les animateurs de la sortie pour s'assurer de son maintien avant de se rendre au départ. La décision pourra être prise sur place. En cas d'annulation la veille de la sortie, un mél sera être adressé aux pratiquants.

Sécurité et fonctionnement :

☐ La pratique du vélo en groupe demande un strict respect du code de la route. Aucune assurance ne protège le contrevenant contre les condamnations civiles ou pénales, liées au non-respect du code de la route.

☐ Les participants devront posséder un vélo et un équipement conformes aux réglementations en vigueur. Sonnette, chambre adaptée à la roue, et outils de démontage du pneu en particulier.

☐ Le port du casque est obligatoire. Les responsables de la sortie se gardent le droit de refuser toute personne non munie d'un casque.

☐ Au début de la sortie il est indispensable de rappeler les codes gestuels de sécurité en groupe.

☐ Premiers secours : Lors de chaque sortie, le responsable devra détenir une trousse de premiers secours, un téléphone portable et éventuellement un sifflet.

☐ Avoir sur soi carte vitale, groupe sanguin, médication en cours, personne à contacter en cas d'urgence et licence FFRS.

☐ En cas d'appel au secours, le numéro à composer est le 15 ou le 112 (numéro européen d'appel d'urgence) . Toutes les opérations de secours devront être réalisées en accord avec l'animateur.

☐ Les groupes doivent rouler le plus groupé possible en fonction de la nature et de la topographie des parcours.

☐ Les animateurs veilleront à pratiquer des pauses régulières aux moments et aux endroits qu'ils jugeront les plus judicieux afin de garantir la sécurité des participants. Lors de toute montée, chacun roule à son rythme, regroupement indispensable au sommet ou carrefour.

TOUT CECI POUR QUE LE PLAISIR SOIT ENTIER ! BONNE ROUTE A TOUS !

Programme des sorties cyclotouristes (route). Automne 2021

Le programme ci-dessous est une base, **chaque sortie, peut être adaptée :**

- **Raccourcie** en fonction du nombre et de l'état de fatigue des participants.
- **Annulée** mauvais temps ou indisponibilité de l'animateur.
- Les sorties sont ouvertes à tous, y compris les vélos à assistance électrique. **Port du casque obligatoire, vélo en état et matériel de dépannage.**

Dates	Circuit « Les méritant(e)s »	Animateur	Lieu de départ	Kms	Circuit « Les accros du compteur »	Animateur	Kms	Lieu de départ	Heure
V03/09	Repas Début de saison. 12h00 à Corbel				Repas Début de saison. 12h00 à Corbel				
V 17/09	Bourdeau, Galerie du Chat, Lac de Chevelu (Pique-nique sur place) retour.	Non déterminé	Charrière Neuve 13h30	50	Annecy, Col de Leschaux (967m Moy 4%) Lescheraines plan d'eau avec Pique-nique) retour par Aix	Daniel	75	Gare Chambéry D: 8h22 Ar : 9h15 Cout 8.5€	Rdv 8h00 en gare de Chambéry
V 01/10	Col de St Saturnin via Challes-les-Eaux, Chantemerle, St Ombre, Les Mottets. Retour par piste cyclable	Jean-Pierre	Buisson Rond 13h30	45	St Pierre d'ALBIGNY – Col du TAMIE 6% Redescente par Faverges puis ANNECY par piste. (Pique-nique lieu à déterminer)	Daniel	65	Retour Gare ANNECY D: 17h44 ou 18h18 Cout 8.5€	Buisson Rond 09h00
V 14/10	Voglans, Le Crêt, Les Jacquiers, Mouxy, Les Massonnats, Grésy, et retour.	Françoise ou Jean-Pierre	Charrière Neuve 13h30	55	Grenoble par V63 (Vallée de l'Isère (11kms voie verte et 37kms de routes partagée)	Daniel	70	Gare Grenoble D: 17h36 ou 18h06 Cout : 10€	Buisson Rond 13h00
V 29/10	Montmélian, Lac St Hélène, Murs, Lac st André, Retour V63.	Françoise	Buisson Rond 13h30	45	Col des milles Martyrs - Lac de Paladru (pique-nique).	Daniel et Jean-Pierre	60	Covoiturage. Départ vélo de St Christophe la Grotte	Rdv Charrière Neuve 9h00
V 12/11	Les Mottets, Tresserve, Aix et retour	Françoise	Charrière Neuve 13h30	40	St Hélène du Lac par Barraux – Chapelle Blanche retour par Montmélian	Daniel et Jean-Pierre	55	Charrière Neuve	13h00
V 26/11	Porte de Leysse, St Jeoire Prieuré, Chignin, Tormery, Francin, Lac st André et retour	Françoise	Buisson Rond 13h00	40	Alberville en train et retour par Piste nouvelle	Daniel ou Jean-Pierre	55	Gare Chambéry Cout : 10€	D :08h22 A :09h15
	Fin de saison. Passez bien l'hiver et à très bientôt.				Fin de saison. Passez bien l'hiver et à très bientôt.				