



MOIS DE JUIN 2021

ACTIVITES CYCLISTES

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

1/ ACTIVITE CYCLO-LOISIR

DEMARRAGE DES ACTIVITES LE MARDI 15 JUIN 2021

MARDI 15/06 : rdv à 13h30 Stade d'Avanne

MARDI 22/06 : rdv à 08h00 à La Malcombe

MARDI 29/06 : rdv à 08h00 Parking Ecole CAL (disque bleu obligatoire) ou parking navette ferroviaire

LE DETAIL DE CES SORTIES (circuit - distance - dénivelé) VOUS SERA TRANSMIS PAR JACQUES PAR MESSAGERIE



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- 3 - Crachats, expectorations proscrits,
- 4 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.
- 5 - Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- 6 - Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne,
- 7 - Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- 8 - Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation sociale minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- 9 - Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (10 m),
- 10 - En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles (dans sac à dos)

**Rappel :**

**Vélo en bon état.**

**Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.**

**Port du casque obligatoire.**

**Les sorties ne se déroulent que par temps sec.**

**En cas de doute, consulter votre boîte « mail »**

**ou appeler l'animateur.**

**La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.**

**COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS**

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 53
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

**2/ ACTIVITE CYCLO-VTC**

**PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC POUR JUIN**

**COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC-**

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT DESROCHES (en formation)		06 75 12 99 79

**3/ ACTIVITE VELO DOUBS**

**LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS SERONT COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)**

**COORDONNEES DES ANIMATEURS VELO DOUBS**

Christian HERTEN		06 84 14 58 90
------------------	--	----------------

\*\*\*

**Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....**

**... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

**Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...**

**112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**

**A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.**