

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT : du samedi 23 octobre au dimanche 07 novembre 2021 inclus

NOEL : du samedi 18 décembre au dimanche 02 janvier 2022 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL DEUX JOURS AVANT OU LA VEILLE

POUR LES MARDIS : LES DEPARTS SE FERONT A LA DEMI-JOURNEE OU A LA JOURNEE

CONCERNANT LES SAMEDIS : RDV à 09h00 au Stade de la Malcombe pour un petit circuit de 2 à 3h

DES QUE LES BASES TEMPERATURES SERONT INSTALLEES DURABLEMENT, LES SORTIES VELO ET VTC SERONT EN SOMMEIL JUSQU'AU PRINTEMPS



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage 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.

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

ACTIVITE CYCLO-VTC

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC

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

ACTIVITE VELO DOUBS

LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS 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 automne 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.