



PROGRAMME 2023

- Chaque Samedi à 14 H à Bagnoles-Château (à l'arrêt bus, près de l'église) **ou** 13H45 en heure d'hiver
- Chaque Samedi, pendant l'année scolaire, école cyclo à 13h45 au local Salle Séquoïa
- Chaque Dimanche à 8h15 ou 9h00 (selon la saison) à l'OT
- Chaque Mardi à 14 H ou 13 H 45 (selon la saison) au CAB

Possibilité souscrire son adhésion salle Séquoïa: le samedi matin entre 10H30 et 12 H : *Les sam 17 décembre 2022 ou/et mercredi 18 janvier 2023.*

Sorties mensuelles :

Départ à 9 H au CAB en mars et octobre et 8 H 15 ou 8 H 30 les autres mois

Dates retenues : **23 mars 13 avril 11 mai 08 juin 13 juillet 07 septembre 12 octobre**

Nos organisations

- Galette des rois le dimanche 22 janvier 2023
- Reprise officielle de la saison : samedi 04 mars 2023
- Dimanche 25 juin : journée du club
- ASSEMBLEE GENERALE DE L'ASA le samedi 18 novembre 2023
- Vin chaud le samedi 16 décembre 2023

CYCLOTOURISME

- Reconnaissance du Bagnoles-MSM-Bagnoles **jeudi 23 mars et jeudi 13 avril**
- **BAGNOLES-MONT ST MICHEL-BAGNOLES** le **samedi 29 avril**, au départ de l'Hippodrome

VTT

- TRANS'ANDAINE le **dimanche 17 septembre** au départ de l'Hippodrome

ECOLE CYCLOTOURISME-VTT

- Critérium départemental du jeune cyclo à
- Critérium régional

Nos participations

- **Du 20 au 27 mai ou du 30 sept au 07 octobre Séjour cyclo à Peniscola (Espagne)**
- Jeudi 26 mai au dimanche 29 mai : Maxi-verte à Lathus (86)
- **Du 18 au 21 mai Maxi verte VTT à Samatan (32) Ascension**
- **Pont à Mousson Semaine Fédérale du 23 au 30 juillet**
- Les sorties extérieures: calendrier national « où irons-nous » consultable sur le site <https://ffcyclo.org> et calendrier du CoReg de

Normandie sur <https://normandie.ffvelo.fr> **Ne les oubliez pas. Merci**
car : « **organiser ; c'est donner du plaisir, mais participer ; c'est remercier ceux qui organisent** »

Santé : Suivre des examens médicaux réguliers ; le test à l'effort est préconisé pour les hommes à partir de 45 ans et 55 ans pour les femmes. Parlez-en à votre médecin.

Pour tous renseignements complémentaires, suggestions, conseils, questions diverses vous pouvez contacter :

Jean Durand, Président de l'Association Tél. 02 33 37 82 01 ou 06 36 88 71 95

Claude Robillard, Secrétaire Tél. 02 33 38 28 78 ou 06 73 40 19 95

N'oubliez pas de consulter notre site internet : www.as-andaine.org



À VÉLO TOUT EST PLUS BEAU !

UNE SEULE VIE, 8 BONS RÉFLEXES !



1. UN VÉLO BIEN ÉQUIPÉ, BIEN ÉCLAIRÉ ET EN BON ÉTAT

Sonnette, deux freins, catadioptres obligatoires !
Feux avant et arrière de nuit ou de jour en cas de mauvaise visibilité.
Roues bien fixées, pneus gonflés, guidon serré...



3. ÊTRE VU À VÉLO

Porter des vêtements clairs.
Utiliser le gilet rétroréfléchissant de nuit ou par mauvaise visibilité.
Équipement complémentaire : brassard à mettre au mollet,
pastilles fluorescentes à apposer sur ses vêtements ou sac à dos,
accessoires lumineux.



5. UTILISER LES ESPACES CYCLABLES

Partager l'espace en respectant les autres usagers : pédestres, rollers,
personnes à mobilité réduite...
Maîtriser sa vitesse.
Être vigilant et respecter toujours le sens de circulation.
Utiliser les « Sas cyclistes » quand ils existent.



7. ATTENTION AUX ANGLES MORTS

L'angle mort est l'espace situé autour du véhicule qui n'est pas visible
par le conducteur. Il existe 4 angles morts : à l'avant, à l'arrière et sur
les côtés. Se placer si possible sur le devant.
Croiser le regard du chauffeur, ainsi vous êtes certain qu'il vous a vu !



2. RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE

S'arrêter aux feux rouges et aux stops, ne pas rouler en sens interdit.
Ne pas circuler sur les trottoirs, seuls les enfants de moins de 8 ans y
sont autorisés.

4. BIEN SE POSITIONNER SUR LA CHAUSSÉE

Rouler à droite et à environ 1 mètre des voitures stationnées (attention
aux portières).
Indiquer un changement de direction en tendant le bras.

6. TRAVERSER UN GIRATOIRE

Surveiller attentivement les automobilistes devant et derrière pour
éviter d'être coincé par un véhicule quittant le giratoire.
Se positionner au milieu de la voie la plus à droite afin d'être visible.
Signaler par le geste la trajectoire ou la sortie empruntée.

8. PORTER UN CASQUE

Fortement recommandé car il réduit la gravité des blessures à la tête
lors d'une chute. Obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans même
ceux placés dans les sièges enfants.

