



## PROGRAMME 2015 ET DATES A RETENIR

- Chaque Samedi à 14 H 00 à Bagnoles-Château
- Chaque Samedi à 14 H 00 à La Carneille
- Chaque Samedi pendant l'année scolaire, école cyclo à 14 H 00 au local terrain de sport
- Chaque Dimanche à 9 H (8 H 15 d'avril à début octobre) à C.A.Bagnoles
- Chaque Dimanche VTT à 9 H (8 H 15 d'avril à début octobre) sur RDV au local
- Chaque Mardi à 14 H au CAB
- Chaque Mercredi à 14 H à La Carneille (aux Halles)
- Chaque Samedi à 14 H à La Carneille (aux Halles)

### PROPOSITIONS...

*Le samedi, il pourrait y avoir une sortie de 25/30 km à allure très modérée pour des adhérents(es) en reprise ou ne pouvant faire plus. Par ailleurs, les sorties du dimanche matin prévues à 9 H (en hiver) pourraient, peut-être, avoir lieu, le samedi après-midi avec départ à 13 H 30 ou 14 H : ces suggestions sont à étudier et vous êtes donc invités à vous exprimer à ce sujet. Elles pourraient être mises en place lors de la reprise.*

### Nos organisations 2015

Dimanche 18 janvier: Galette des Rois / Communs-sud

Samedi 28 février : reprise saison cyclotouriste (2 circuits possibles) Présence de tous indispensable. Photo à 14 H au Lac

11 et 12 avril: reconnaissance du Bagnoles/Mont-St-Michel/Bagnoles sur 2 jours

**Samedi 25 avril 2015 : 40ème BAGNOLES / MONT-ST-MICHEL / BAGNOLES**

Départ des Communs du Château

**14 au 17 mai : MAXI-VERTE VTT à DOMFRONT**

22 au 25 mai : concentrations nationales des Chérubins

**dimanche 31 mai : journée du club** (buffet le midi, avec les pédestres à l'hippodrome)

11 au 19 juillet : Semaine Nationale et Européenne des Jeunes à Pont à Mousson 54

début juillet ou 21 au 26 juillet : voyage itinérant ou séjour cyclotouriste (lieu à déterminer et qui organise ?... Suggestions attendues)

**3 au 10 août : 77e Semaine fédérale internationale de cyclotourisme à ALBI (Tarn)**

**Dimanche 20 septembre 2015 : Trans'Andaines VTT** (départ de l'hippodrome)

**ASSEMBLEE GENERALE SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015 à 17 H**

Vin chaud : samedi 12 décembre 2015

## Sorties extérieures

Calendrier national « Où irons-nous » de la FFCT consultable sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)  
Calendrier régional de la ligue de Basse Normandie sur: [www.ffct-lbn.org](http://www.ffct-lbn.org) N'oubliez pas qu' « *Organiser c'est donner du plaisir mais Participer c'est remercier ceux qui organisent* ».

**Sécurité** : « La priorité de la FFCT »...Le souci du code de la route...**ROULER EN SECURITE C'EST : RESPECTER = OBSERVER = ANTICIPER = REAGIR**

- Respecter le code de la route en toutes circonstances
- Porter un casque
- Adapter son comportement aux conditions de circulation
- Maintenir un espace de sécurité avec le cycliste qui précède
- Voir et prendre toutes les dispositions pour être vu (port du gilet de sécurité obligatoire dès que des lumières s'allument dans les maisons). **Les tenues sombres sont à proscrire absolument** car elles vous rendent invisibles des automobilistes surtout par temps gris.
- Connaître la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel (faire le 112 depuis un portable ou le 18 depuis un fixe)
- Respecter la nature et l'environnement
- Respecter les autres usagers de la route....

**Santé** : Suivre des examens médicaux réguliers

## Quels avantages à adhérer à un club ?

- Une assurance spécifique adaptée aux cyclotourisme
- Un accueil convivial
- Des conseils
- Un calendrier national de plus de 3500 randonnées
- Des séjours ou des voyages
- Des manifestations fédérales à des tarifs préférentiels
- L'accès à 350 randonnées permanentes
- Des brevets divers et variés adaptés à tous les niveaux...

**N'hésitez pas : rejoignez les Cyclos d'Andaine et dîtes-le autour de vous**

Pour tout renseignement complémentaire, suggestion ou questions diverses contactez-nous :

Jean Durand tél: 02 33 37 82 01 [j.durand@orange.fr](mailto:j.durand@orange.fr)

Claude Robillard tél 02 33 38 28 78 [clauderobillard@orange.fr](mailto:clauderobillard@orange.fr)

et consultez notre site internet: [www.as-andaine.org](http://www.as-andaine.org)