



# PROGRAMME 2018

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

## Sorties mensuelles :

2<sup>ème</sup> Jeudi et 4<sup>ème</sup> Samedi de chaque mois Randonnée de 120 à 140 km sur la journée

Départ 9 h au CAB en mars et octobre et 8 h15 au CAB les autres mois

14 et 23 mars - 11 avril - 09 et 25 mai - 13 et 22 juin - 12 et 21 sept - 10 et 26 octobre

1<sup>ère</sup> sortie : vers Fougères (proposée par Claude Lecouturier)

## Nos organisations 2018

Dimanche 14 Janvier: Galette des rois / Communs du Château

Samedi 3 mars: reprise de la saison et photo au château ... si le temps le permet ...

Samedi 21 et Dimanche 22 avril : reco du Bagnoles-Mt St Michel-Bagnoles

Samedi 28 avril : BAGNOLES / MONT-ST-MICHEL / BAGNOLES

Du 29 avril au 04 mai: séjour jeunes VTT A l'assaut du Mont

Séjour cyclo - pédestres Pentecôte à Asnelles (14) 20 places réservées

Dimanche 03 juin: journée du club

Séjour cyclo : du 29 juin au 06 Juillet : l'Eurovélo 6 de Bâle à Nevers ou séjour en étoile à Collonges la Rouge ou Tour de Normandie

SNEJ au gîte des 4 vents du sam 07 au dim 15 juillet

Le Roc'h des Monts d'Arrée dim 09 septembre

## Dimanche 23 septembre : Trans'Andaine VTT

La Cerza à Lisieux (verte tout terrain) dim 28 octobre

## Samedi 17 novembre : Assemblée générale à partir de 17 H

Samedi 15 décembre : Vin chaud

### Nos participations :

- Critérium départemental à Briouze le dimanche 25 mars et critérium régional jeune cyclo le dimanche 15 avril à ?
- Pente et Côte à Bourgueil à la Pentecôte
- Du 8 au 16 juillet : Semaine Nationale et Européenne des Jeunes à Châtellerault
- Du 05 au 12 août : 80ème Semaine Fédérale de Cyclotourisme à Epinal (Vosges)
- Les sorties extérieures : Calendrier national « Où irons-nous » de la FFCT consultable sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org) et calendrier de la Ligue de 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* »

**Rappels concernant la sécurité** : Une priorité de la FFCT

**ROULER EN SECURITE C'EST : RESPECTER + OBSERVER + ANTICIPER + REAGIR**

Par conséquent, il faut :

- 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 ; le test à l'effort est préconisé pour les hommes à partir de 45 ans et de 55 ans pour les femmes. Parlez-en à votre médecin. Présentez-lui l'examen médical type.

### **Quels avantages à adhérer à un club ?**

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

Alors, n'hésitez pas, rejoignez les cyclotouristes d'Andaine et dîtes-le autour de vous

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

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](http://www.as-andaine.org)**