



A.D.A.P.A.R. Combe de Savoie- 67, rue St François de Sales – 73000 CHAMBERY- 04 79 33 68 52-
E-Mail adapar.cds@wanadoo.fr



Coordination de l'activité Cyclo : Michel Gauttier (07 82 63 71 97) et Pierre Macabies (06 19 91 43 94) - VTC Michel Jamain (06 60 13 84 89)

Animateurs encadrant les sorties :

Cyclo : Françoise Viguet-Carrin (06 32 09 99 79) - Marie-Jo Picot (06 46 04 48 03) - Bernard Demurger (06 32 42 62 57) -
Michel Gauttier (07 82 63 71 97) - Pierre Macabies (06 19 91 43 94) - Animateur en formation Jean Pierre Perrier (06 59 31 68 89)

VTC : Michel Jamain (06 60 13 84 89) - Bernard Demurger (06 32 42 62 57) - Françoise VIGUET-CARRIN (06 32 09 99 79)

A) Charte du cycliste pour l'activité cyclo Adapar

Organisation :

- 1) Pour faire partie d'une randonnée cyclo, VTC et vélo à assistance électrique organisée par l'Adapar, il faut être licencié à la FFRS, satisfaire au critère de capacité physique (dénivelé et longueur de la sortie rappelé sur les programmes).
- 2) Chaque randonnée est menée par un animateur de l'Adapar détenteur d'un brevet décerné par la FFRS. Tout autre animateur non breveté doit être agréé par le Président de l'ADAPAR et porte le titre d'accompagnant. Les participants aux randonnées s'engagent à rouler avec le groupe et à respecter les consignes données par l'animateur ou l'accompagnant. Si un adhérent veut quitter le groupe, il le dira à l'animateur devant témoin et roulera alors sous sa seule propre responsabilité. Il en va de même des participants à des sorties ne figurant pas au planning de l'Adapar cyclo.
- 3) Tout nouveau participant devra se faire connaître aux animateurs avant sa première participation afin de vérifier que son niveau physique et que son matériel sont compatibles avec les différents types de sorties du groupe. Ces derniers pourront lui prodiguer à cette occasion les conseils de base indispensables à une intégration réussie dans le groupe.
- 4) L'heure et le lieu des départs des sorties sont stipulés sur le programme. Les horaires des sorties doivent être respectés. La participation aux frais de transport en cas de covoiturage est celle définie par les règles de remboursement de l'ADAPAR au moment du déplacement. En fonction du lieu des sorties, un déplacement en train peut être envisagé.
- 5) En cas de doute sur les conditions météorologiques, il appartient aux adhérents de contacter les animateurs de la sortie pour s'assurer de son maintien avant de se rendre au départ, les sorties pouvant être annulées sans préavis.

Sécurité et fonctionnement :

- 6) La pratique du vélo en groupe n'exonère pas les pratiquants du strict respect du code de la route. Au delà de la réglementation, chacun aura à l'esprit que son comportement peut être source d'accident au préjudice des autres participants. Aucune assurance ne protège le contrevenant contre les condamnations civiles voire pénales, liées au non respect du code de la route.
 - Les participants devront posséder un vélo et un équipement conformes aux réglementations en vigueur.
- 7) Le port du casque est obligatoire. Les responsables de la sortie se gardent le droit de refuser toute personne non munie d'un casque.
- 8) Au début de la sortie il est indispensable de rappeler les codes gestuels de sécurité en groupe.
- 9) Chacun devra considérer sa responsabilité individuelle et notamment devra être équipé d'un vélo en parfait état de fonctionnement, détenir une trousse de réparation de secours lui permettant de se dépanner en complète autonomie (chambre à air au format ad hoc, rustines, et outils de démontage du pneu en particulier).
- 10) Premiers secours : Lors de chaque sortie, le responsable devra détenir une trousse de premiers secours, un téléphone portable et éventuellement un sifflet.
 - Il est indispensable que les participants soient en possession d'une pièce d'identité et toute autre information importante que les animateurs ou les services de secours doivent connaître en cas de malaise ou d'accident (carte vitale, groupe sanguin, médication en cours, personne à contacter en cas d'urgence et licence FFRS).
 - En cas d'appel au secours, le numéro à composer est le 15 ou le 112 (numéro européen d'appel d'urgence)
 - Si l'opérateur du téléphone portable n'est pas dans la zone de diffusion, un transfert automatique est fait vers d'autres opérateurs. Dans l'hypothèse où la zone se trouve hors de portée de l'opérateur, deux personnes désignées par l'animateur se rendront dans une zone où il sera possible de joindre les secours. Le reste du groupe restera sur place dans l'attente des secours. Toutes ces opérations devront être faites en accord avec l'animateur.
- 11) Les groupes doivent rouler le plus groupé possible en fonction de la nature et de la topographie des parcours.
La distance à respecter entre les participants est celle qui permet un freinage en toute sécurité.
- 12) Les animateurs veilleront à pratiquer des pauses régulières aux moments et aux endroits qu'ils jugeront les plus judicieux afin de garantir la sécurité des participants.
- 13) Lors de toute montée, chacun roule à son rythme, regroupement indispensable au sommet.

**TOUT CECI POUR QUE LE PLAISIR SOIT ENTIER !
BONNE ROUTE À TOUS !**

A) Programme des sorties cyclotouristes (route) 2018_V5

le programme ci-après est une base qui, à chaque sortie, peut être adaptée (*raccourcie si besoin*) en fonction du nombre et de l'état de fatigue des participants, les sorties sont ouvertes à tous, y compris les vélos à assistance électrique. deux groupes selon les niveaux sont mis en place à chaque sortie de cyclotourisme.
Le port du casque est obligatoire.

N°	Dates	Circuit 1	Animateur	Kms	Circuit 2	Animateur	Kms	Lieu de départ	Heure
1	13 avril	Lac St André, Chapareillan, Francin, Chambéry	Françoise V	35	Chapareillan, Barraux, Poncharra Montmélian,	Bernard D	50	Patinoire Buisson Rond	13h30
2	20 avril	Aix, grand port	Françoise V	40	Sonnaz Trévignin, Grésy, Corsuet, Aix Le golf, Viviers Chambéry	Michel G	53	Charrière Neuve	13h30
3	27 avril	Lac St André, Murs, plaine de Francin, retour Chapareillan, St Baldoph	Pierre M	32	Barraux le Touvet, route des maïs	Bernard D	68	Patinoire Buisson Rond	13h30
0	Dim 29 avril	Randonnée du petit Bugey (cyclos Yenne)		30 à 60	Randonnée du petit Bugey (cyclo Yenne)		60 à 100	Covoiturage ? ou Yenne	À préciser
4	4 mai	La Villette Ronjou Myans sous chignin Prieuré Barby	Pierre M	40	Montmélian, Cruet, Château de Rives, Coise, St Hélène	Michel G	52	Patinoire Buisson Rond	13h30
0	Mardi 8 mai	Randonnée des ducs de Savoie (cyclos Chambériens)		25 à 50	Randonnée des ducs de Savoie (cyclos Chambériens)		70 à 105	Parc des expositions	A préciser
5	11 mai	La Motte, La Serraz, Bourdeau, Le Bourget	Françoise V	38	Cusy par les gorges de Sierroz retour par le Goléron	Pierre M	77	Charrière Neuve	13h30
6	18 mai	Aix, le golf, Le Viviers	Pierre M	40	St Félix, Lepau, Aix	Bernard D	78	Charrière Neuve	13H30
0	Mardi 22 mai	1/2journée Balade & INFO Sécurité Routière avec un technicien de la Vélo-station. Pour les CYCLISTES et V.T.Cistes.	Michel Jamain	20	1/2journée Balade & INFO Sécurité Routière avec un technicien de la Vélo-station. Pour les CYCLISTES et V.T.Cistes.	Michel Jamain	20	Devant la vélo station de Chambéry parc du Verney	9h

7	25 mai	Sortie à déterminer sur place par les participants Départ : Charrière-Neuve 13h30	Pas d'animateur disponible		Depuis Albertville : tour du lac d'Annecy Aller retour en train Pique nique bord du lac	Michel G AM Vignoud	75	Gare SNCF 09:31 Chambéry 10:16 Albertville 16:46 Albertville 17:33 Chambéry	9h
8	1 juin	Bassens, St Saturnin, Méry, Aix, avenue verte	Michel G	40	Poncharra, gorges du Breda Allevard, le Moutaret	Pierre M	74	Patinoire Buisson Rond	08h30
9	8 juin	Montmélian, Cruet, château de Rive, Coise, St Hélène	Bernard D	52	Tour des Bauges par Col du frêne, Ste Reine , le Chatelard, Aillons, Thoiry Prévoir Pique-nique	Michel G	85	Patinoire Buisson Rond	8h30
10	15 juin	Brison, retour Corsuet, Aix	Pierre M	50	Tour du Lac du Bourget par le nouveau Tunnel du Chat. Lampe obligatoire	Bernard D	65	Charrière Neuve	08h30
11	22 juin	Piste cyclable de la Leysse, Challes les Eaux, Tormery, Francin, retour par le Lac St André	Françoise V	40	St Pierre d'Albigny Château de Miolans traversée vers Coise - La Chavanne Montmélian-	Pierre M	72	Patinoire Buisson Rond	08h30
12	29 juin	Lac Saint André, Barraux, Pontcharra, Les Molettes, retour via Francin, Myans Départ : patinoire de Buisson Rond 8h30	Marie-Jo P	50	La Balme St Genix Brégnier Aoste Peyrieu Yenne	Bernard D Jean Pierre P	70	Covoiturage (circuit 2) Charrière Neuve	07h30
13	6 juillet	Montmélian - Ste Hélène du Lac Départ : patinoire de Buisson Rond 8h30	Françoise V	50	Avec les cyclos Adapar de Maurienne : Aiguebelle - Saint Avre Aiton - St Pierre d'Albigny Aller retour en train Prévoir Pique-nique	Michel G	65	Gare SNCF 7h35 : Chambéry 8h06 : Aiguebelle 16h11 : Retour depuis St Pierre d'Albigny 16h27 : Chambéry	7h15
0		Pas d'animation Adapar mais sorties libres tous les vendredi à partir de Charrière Neuve			Pas d'animation Adapar mais sorties libres tous les vendredi à partir de Charrière			Charrière Neuve	08h30
14	17 août	Tresserve Aix, retour par Voglans	Marie-Jo P	40	Albens Croix du Sable, retour par Aix	Michel G.	80	Charrière Neuve	08h30

15	24 août	Via Rhône à partir de Chanaz, Virignin - Plat	Françoise V	45	Via Rhône à partir de Chanaz, Virignin - Plat	Françoise V	45	Covoiturage Charrière neuve. Pique nique	08h30
16	31 août	Montmélian, La Chavanne, Lac St Hélène, retour par Alpe Espace	Françoise V	45	Sortie à déterminer sur place par les participants	Pas d'animateur disponible	60	Patinoire Buisson Rond	08h30
17	7 sept.	Brison Baie de Grésine	Michel G	53	Aix, St Girod, Col du Goléron, Cusy	Pierre M	72	Charrière Neuve	13h30
19	21 sept.	Les hauts de Barberaz, St Baldolph, Apremont, lac, st André retour voie verte	Pierre M	22	Col du Granier, le Désert d'Entremont, Corbel , col des Egaux, Cognin.	Michel G	60	Patinoire Buisson Rond	13H30
20	28 sept	La Motte La Serraz , Bourdeau Le Bourget	Françoise V	44	La Biolle St Germain et Col de La Chambotte Chindrieux, Aix	Pierre M	75	Charrière Neuve	13h30
21	5 oct	Seloge, les Marches, plaine de Francin, Chapareillan, Barraux, tour du village, retour voie verte	Marie-Jo P	45	Challes, La Boisserette, Thoiry, Thormeroz, St Jean d'Arvey	Pierre M	55	Patinoire Buisson Rond	13h30
22	12 oct	Lac St André, Mure Cernon, le Gaz, Le Nant	Pierre M	40	Ste Hélène, La Fontaine, Villard d'Héry Hauteville Coise	Bernard D	40	Patinoire Buisson Rond	13h30
23	19 oct	Voie verte, Pierre Hachée moulin de la Tourne	Bernard D	35	Barraux, Laissaud, St Pierre de Soucy, Planaise, Montmélian	Pierre M	60	Patinoire Buisson Rond	13h30
24	26 oct	Carrefour des Mottets, Méry, Col de St Saturnin, Bassens	Françoise V		Les Mottets, Tresserve, Aix, Grésy/Aix, Corsuet (sommet), St Innocent, Baie de Grésine, Aix, bord du lac	Michel G	60	Charrière Neuve	13h30
0	9 nov	Repas en commun	Pas d'animateur	0	Repas en commun	Pas d'animateur	0	A déterminer.....	

B) Programme des sorties V.T.C. (Vélo Tous Chemins)

2018 V5



Les sorties sont ouvertes à tous y compris les Vélos à Assistance Electrique - dans les Groupes-3 et 4. **Les groupes seront encadrés par un animateur responsable.**

Groupe.3 - 2 sorties par mois le Mercredi à la journée d'environ 50/70kms avec un peu de dénivelé et à cadence « Modérée ».

Groupe.4 – 1 sortie par mois le Samedi matin d'environ 20/40kms à faible dénivelé et à cadence « Douce ».

Le port du casque est obligatoire avec éventuellement un gilet jaune ou orange et un papier d'identité.

Prévoir le dépannage : pompe, chambre à air, rustines, etc.. ainsi qu'un bidon de boisson et un casse-croute pour le G3.

Dates	Lieu de départ	Circuits	Encadrant*	Kms	Heure
G3- Mercredi 11 Avril	Devant la gare de Chambéry	Le Tour de Chambéry CENTRE/EST via St Alban-en-Leyse, Challes-les-Eaux et La Motte-Servolex.	Michel J.	40 kms	9h00
G4- Samedi 21 Avril	Devant la gare de Chambéry	Voies Vertes et Partagées de Chambéry SUD via le lac de St André.	Michel J.	20 kms	9h00
G3- Mercredi 25 Avril	Devant la gare de Chambéry	De Chambéry à Culoz via le lac du Bourget sur la voie verte, le tunnel du Chat, Billième, Jongieux, Lucey, l'île Béard, pont de Rochefort, voie sur berge du Rhône, Les Burlates et la gare de Culoz. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	55 kms	9h00
G3- Mercredi 16 Mai	Devant la gare de Chambéry	Le Tour de Chambéry côté NORD via Aix-les-Bains et le lac du Bourget.	Bernard D.	45 kms	9h00
G3/4- mardi 22 mai	Devant la Vélo-Station De Chambéry	Demi-journée Balade & INFO Sécurité Routière pour les CYCLISTES et V.T.Cistes. Et avec un technicien de la Vélo-Station.	Michel J.	20 kms	9h00
G4- Samedi 26 Mai	Devant la gare de Chambéry	Voies Vertes et Partagées de Chambéry Nord/Ouest via La Motte-Servolex..	Michel J.	25 kms	9h00

G3-Trek VTC les 12, 13, 14, 15 et 16 Juin	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Lyon/La Part Dieu. Puis de Lyon à Avignon via Valence sur la ViaRhôna et sur les routes campagnardes. Et retour par TER à Chambéry. Sur inscription, avant le 15/04, avec un chèque d'avance de 100Euros, en acompte, et à envoyer à Michel JAMAIN -30, rue Paul Langevin-38130-ECHIROLLES (le maximum retenu sera de 10 participants)	Michel J.	300 kms	8h30
G4-Samedi 23 Juin	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Aix-les Bains. Voies Vertes et Partagées d'Aix à Chambéry via le lac du Bourget.	Michel J.	30 kms	8h30
G3-Mercredi 11 Juillet	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à .Annecy Puis d'Annecy à Culoz via les gorges du Fier et le long du Rhône Et retour par TER à Chambéry,	Michel J.	65 kms	9h00
G4-Vendredi 13 Juillet	Devant la gare de Chambéry	Voies Vertes et Partagées de Chambéry EST via Challes-les-Eaux.	Michel J.	25 kms	9h00
G3-Mercredi 18 Juillet	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à St Jean-de-Maurienne. Puis par petites routes partagées via Pontamafrey, Ste-Marie-de-Cuines, La Chambre, La Chapelle, Epierre, St Alban-des-Hurtières, Aiguebelle, Chamousset et la digue de l'Isère jusqu'à St Pierre d'Albigny. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	60 kms	8h15
G3-Mardi 14 Aout	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Virieu-le Grand. Puis sur petites routes partagées via Belley et jusqu'à la gare de Culoz. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	60 kms	7h15
G4-Samedi 25 Aout	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Grenoble/Gières. Puis sur les voies sur berge jusqu'à la Grenoble/Ville. Et retour par TER à Chambéry	Michel J.	30kms	8h45
G3-Mercredi 29 Aout	Devant la gare de Chambéry	De Chambéry à Montmélian via Challe-les Eaux, puis le tour du lac de St Hélène via La Chavanne, puis le contournement des lacs de Pontcharra avant de rejoindre la gare de Montmélian. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	55kms	9h00
G3-Mercredi 19 Septembre	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Moutier. Puis sur des petites routes partagées et chemins agricoles jusqu'à Grignon. Puis sur le chemin de digue sur l'Isère jusqu'à la gare de Frontenex. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	65kms	9h15
G4-Samedi 22 Septembre	Devant la gare de Chambéry	Voies Vertes de Chambéry Nord via Chamnord, La Motte et Bissy	Michel J.	25kms	9h00

G3- Mercredi 26 Septembre	Devant la gare de Chambéry	De Chambéry à Culoz via le lac du Bourget sur la voie verte, le tunnel du Chat, Billième, Jongieux, Lucey, l'Ile Béard, pont de Rochefort, voie sur berge du Rhône, Les Burlates et la gare de Culoz. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	60kms	9h00
G3- Mercredi 10 Octobre	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Annecy. Puis le tour du lac dans le sens des aiguilles d'une montre via Annecy le vieux, Chavoine, La Combe, Les Mottes Morat, Ramponnet, Perroix, Les Granges, Talloires, Angon, Balmettes, Glière, Verthier, le pont de Monnat, Bout du lac, Brédanno, le tunnel de Duingt, St Jorioz, le Marais de l'Enfer, Les Mongets, Sévriers, Beau Rivage, Les Marquisats et la gare d'Annecy. Et retour par TER à Chambéry	Michel J.	60kms	8h30
G4- Samedi 20 Octobre	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Pontcharra. Puis sur la berge de l'ère jusqu'à Goncelin, passage sur l'autre berge jusqu'à la gare de Pontcharra Et retour par TER à Chambéry	Michel J.	25kms	8h45
G3- Mercredi 24 Octobre	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Grenoble/Gières. Puis le tour de Grenoble via le long de l'Isère, le pont/barrage de St Egrève, le long du Drac, le pont rouge de Pont de Claix et jusqu'à la gare de Gières. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	60 kms	8h30
G3- Mercredi 07 Novembre	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Culoz via Belgarde. Puis de Culoz sur la ViaRhôna jusqu'à pont de Cressin/Rochefort via le pont de la Loi, Chanas. Puis par des routes de campagnard jusqu'à Lezieu via Rochefort et le tour du lac Barterand. Puis traversée du Marais de Lavours sur le GR9A. Et enfin jusqu'à la gare de Culoz via la D37 et le long des voies SNCF. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	45 kms	8h30
G3- Mercredi 21 Novembre	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Bourg. St Maurice Puis sur des petites routes partagées et chemins agricoles jusqu'à Grignon et jusqu'à la gare d'Alberville. Et retour par TER à Chambéry.	Michel J.	65 kms	9h15