



ORGANISATION DES SORTIES 2017

ORGANISATION DES GROUPES

Des sorties seront proposées tous les samedis, dimanches, mardis, jeudis et jours fériés.

Les adhérents pourront rouler dans le groupe de leur choix suivant **4 niveaux** des randonneurs contemplatifs aux compétiteurs qui se tirent la bourre,

*Particularité : un programme pré-accueil des débutants,
à partir du 1 avril dix sorties sur 10 semaines
de 25 km au début jusqu'à 50 km à la fin, encadrées par deux initiateurs afin de vous faire
découvrir le vélo de loisir.*

Le niveau 1 (GROUPE 1- RANDONNEURS - LESCHAUX)

correspond aux personnes qui souhaitent faire du vélo en groupe de manière zen
rythme randonneur
sur la base d'un kilométrage et d'un dénivelé adaptés qui évoluera progressivement tout au long
de l'année.

(vitesse moyenne suivant les parcours entre 15 et 20 km/h)

- **Le niveau 2 (GROUPE 2 –CYCLOTOURISME- ARAVIS)**

est adapté aux cyclistes qui souhaitent rouler à un bon rythme

sans esprit de compétition- base cyclotouriste

l'objectif étant de rouler ensemble et que

les participants du groupe terminent en même temps.

(vitesse moyenne suivant les parcours entre 20 et 25 km/h)

- **Le niveau 3 (GROUPE 3 – CYCLOSPORT- COLOMBIERE)**

est prévu pour les cyclistes orientés « cycloport » **avec esprit de compétition**,
tout est possible sur le parcours pour ceux qui veulent rouler plus vite sur certaines parties
du parcours.

Des points de regroupement sont prévus sur le circuit. (temps d'attente maxi 10')

Tous les participants terminent en même temps.

(vitesse moyenne suivant les parcours entre 25 et 30 km/h)

Le niveau 4 (GROUPE 4 – COURSIERS – SEMNOZ)

est celui des coursiers, entraînés, **qui roulent avec un esprit de compétition.**

Sachant que les sorties club ne sont pas prévues à la base pour ce substituer à des courses.

L'objectif est de s'entraîner et de progresser sur un rythme moyen élevé.

Des points de regroupement seront prévus pour permettre aux plus faibles de rejoindre le groupe
(temps d'attente maxi 5 mn)

Les retardataires auront la possibilité d'attendre le groupe 3.(vitesse moyenne suivant les parcours
entre 28 et 35 km/h)

HORAIRES ET LIEUX DE RENDEZ VOUS

Deux lieux de rendez-vous seront proposés en fonction des circuits proposés

ANNECY –PARKING de 200 places –Allée des Platanes –Au bord du lac.

PRINGY- Cimetière der Pringy

A titre indicatif les horaires :

de mars à mai – l'après midi – de 13H00 à 13H30 suivant les parcours

de juin à septembre – le matin – de 8H00 à 9H30 suivant les parcours

Mais les heures de rendez-vous seront définies chaque jeudi, en fonction de la météo de la semaine

Exemple : En mai nous pourrions organiser un rendez-vous à 8H30 car il fait chaud..

et en septembre nous pourrions définir un rendez-vous à 13H30 car il fait froid..

LES PARCOURS PROPOSES

Pour le groupe 1 –RANDONNEURS – dit GROUPE « LESCHAUX »

Ils seront de plus faible kilométrage que pour les 3 autres groupes.

Ils respecteront une évolution en km très progressive de manière à ce que chacun puisse participer (les niveaux d'entraînement n'étant pas toujours homogènes)

Pour les 3 autres groupes 2 ARAVIS-3 COLOMBIERE-4 SEMNOZ, les parcours seront identiques en km et dénivelé.

LES ORDRES DE DEPART

L'ordre des départs sera proportionnel à la vitesse moyenne la plus forte de chaque groupe.

1 é départ le groupe 4 SEMNOZ –

2 mn après :2 é départ le groupe 3 COLOMBIERE

2 mn après :3 é départ le groupe 2 ARAVIS à 2 mn.

De cette manière, il n'y aura pas de risque de faire exploser les groupes étant donné que les meilleurs partent devant. Avantage si des personnes sont lâchées, elles pourront se repositionner dans le groupe suivant.

CAPITAINE DE ROUTE (animateur)

Idéalement, ce serait bien qu'une personne puisse gérer le groupe (mais sans responsabilité), simplement pour identifier le groupe au départ et veiller, autant que possible, à ce que toutes les personnes du groupe terminent ensemble (sauf ceux qui ne le souhaitent pas ou qui partent devant sans connaître le parcours)

TRACES DES PARCOURS

Ils seront progressifs au plan des km et du dénivelé.

Ils seront tracés en fonction de la météo et de la période de l'année.

Toutes les propositions de parcours seront les bienvenues.

SORTIES DECENTRALISEES

Une fois par mois ou tous les deux mois une sortie décentralisée sera proposée.

Maximum 30 ' du Cimetière de Pringy (qui sera l'unique lieu de rassemblement pour le co-voiturage)

Exemples : UGINE –CHAMBERY-AIX-CULOZ-CONFORT-VIUZ EN SALLAZ-MARNAZ

ENVOI DES INFORMATIONS

JPC va faire le maximum pour informer l'ensemble du club : adhérents et sociétaires tous les jeudis.

- par mail

- sur le site

- envoi d'un doodle à tous les membres du club + sociétaires.

Il permettra de répondre, bien entendu sur la participation et sur le choix du groupe.