



Journal de la RSBT



N°14 - décembre 2019

**Nouvelle formule
20 pages**

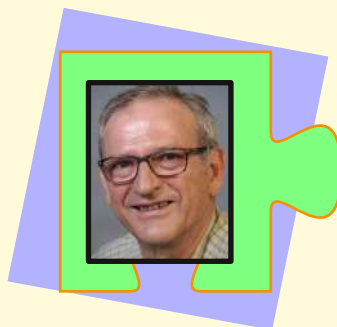


Journée du club - 10 octobre 2019

Sommaire

Page 2 : Parole de Jacques
Page 3 : Séjours rando
Page 6 : Séjours cyclo
Page 9 : Vélo-doux
Page 10 : Gymnastique
Page 11 : Marche nordique
Page 12 : Formation
Page 15 : Statistiques
Page 16 : Sécurité
Page 19 : Infos diverses
Page 20 : Jeu-concours

**Un cadeau à gagner
avec notre jeu-concours
en fin de journal**



Le mot du Président

Le nom de RSBT rimerait-il avec FIDELITE ?

C'est bien connu, l'on fait dire aux chiffres ce que l'on veut !

Sans donner dans la « lotologie » de la FDJ avec son slogan « 100 % des gagnants ont tenté leur chance », autorisons-nous à parler chiffres pour tenter de mesurer la fidélité des membres de la RSBT.

Que l'on en juge !

En effet, 85% des adhérents de la saison 2018/2019 figurent à nouveau parmi les licenciés du nouvel exercice 2019/2020.

Il est également possible de remarquer une progression quasi-constante de cette mesure depuis 2013, an II de la RSBT, avec successivement 46% de ré-adhésions, puis 47%, 52%, 67%, 66%, 75% avant les 85% d'aujourd'hui ; les effectifs affichant pour leur part sur la même période : 57 licenciés, puis 90, 125, 122, 160, 181, 182, et 172 à ce jour.

Que serait-il permis d'y déceler ?

- une offre d'activités régulièrement plus étoffée donc plus attractive ?
- une cordialité certaine et constante entre les adhérents facilitant le « bouche à oreille », seul vecteur véritable de notre recrutement ?
- un dévouement permanent des bénévoles œuvrant quotidiennement avec dévouement en faveur de l'ensemble de la communauté ?

Certainement tout à la fois mais peut-être tout simplement au cœur de tout : le sentiment d'une véritable fidélité de la part de toutes et tous envers notre association.

Nul doute que cette valeur inestimable, empreinte d'attachements, se vérifiera encore avant notre assemblée générale du printemps prochain, quand il sera temps d'enregistrer les noms de candidates et candidats déterminés.es à pérenniser la gestion de la RSBT par le renouvellement de trois mandats de son bureau-dirigeant : secrétaire, vice-président et président.

Sans attendre cette échéance importante qui sera devancée par celle du mardi 07 janvier 2020 dédiée à célébrer ensemble la nouvelle année ; que toutes et tous, membres de la RSBT, puissent connaître d'heureuses et chaleureuses fêtes de fin d'année.

*Bonne lecture de ce journal tellement fidèle à l'esprit de la communauté RSBT
Gérard.*

Cyclo-loisirs, les anciens au sommet.

L'activité cyclo-loisirs, comme avait souhaité la dénommer notre président fondateur Gérard Cornette est une très belle activité, peu traumatisante pour nos articulations de retraités. Retraités qui sommes conscients d'avoir laissé notre jeunesse sur le bord des routes il y a des lustres, mais qui essaient de faire en sorte



que la vieillesse ne nous touche qu'à une vitesse inversement proportionnelle à celle de nos vélos, qui plus est, en descente, ben oui !

Comme tous cyclistes, plus nous pédalons moins fort, moins nous roulons plus vite. Oui, je sais, c'est pas simple, je vous vois vous gratter le cuir chevelu !

Mais alors, cyclo-loisirs, cyclotourisme, quelle différence ? Aucune, le terme cyclo-loisirs fait peut être plus élégant, plus paisible, moins rapide, sans recherche de difficulté ni de performance.

Alors, pourquoi avoir souhaité programmer en cette fin de saison 2019, un petit séjour en Haute Maurienne afin de gravir des cols alpins, dont l'Iseran, plus haut col routier du massif alpin dans son ensemble, et d'Europe avec ses 2770 m d'altitude ?

En 1924, l'alpiniste George Mallory(1) à qui l'on demandait : pourquoi voulez vous grimper l'Everest, avait répondu : parce qu'il est là !

Nous étions en Maurienne, l'Iseran était là, alors pourquoi pas !

Plus sérieusement, cette ascension était réfléchi. Tous les participants avaient une bonne préparation, quelques milliers de km d'entraînement et quelques milliers de mètres de dénivelé positifs.

Nous étions prêts. Seule la météo pouvait nous contraindre

à rester en fond de vallée, mais ce jour là, elle était avec nous.

Au cours de cette ascension, chacun est monté en s'adaptant à ses capacités physiques et à son âge. Le but n'était pas la compétition. Nous nous battions contre nous mêmes, contre les éléments, surtout contre la pente sévère, 7,5 % de moyenne avec un passage à 12 % dans le quatorzième et dernier kilomètre. Je pense que je n'étais pas le seul à vouloir me prouver qu'à 70 ans, un peu moins pour certains, plus pour d'autres, nous pouvions encore gravir l'Iseran à vélo. Parvenir au sommet de l'Iseran à vélo n'est pas un exploit, mais quel bonheur, quelle satisfaction d'y être arrivé !

Les douleurs au dos, aux genoux ou ailleurs, les soucis, tout était resté au fond de la vallée. Ici, au sommet, nous avions 30 ans de moins. Nous avons largement profité du paysage et de l'instant, grâce à une météo clémente, ciel bleu, sans vent.

Est venu ensuite, le plaisir de la descente, entamée prudemment, le revêtement n'étant pas en bon état.

Regroupement à Bonneval, magnifique village d'altitude. Que la montagne est belle !

Vive le vélo à la RSBT.

Vive la vie !

Jacques



(1) En 1924, George Mallory et son compagnon Andrew Irvine ont été vus pour la dernière fois, à 8600 m d'altitude sur les pentes de l'Everest. avant de disparaître. 29 ans plus tard, en 1953, Edmund Hillary et le sherpa Tensing Norgay parvenaient au sommet. Le corps de Mallory a été retrouvé presque intact en 1999 à 8229 m d'altitude. Le doute subsiste toujours. Avaient ils atteints le sommet ?

Les séjours de vacances, COMMENT CA MARCHE ?

La commission « vacances » compte actuellement 5 membres ; elle a pour mission de prévoir et organiser les séjours extérieurs. Les contraintes sont importantes. Il faut déjà savoir qu'il faut près de 2 ans pour finaliser un séjour !

Au commencement, il est nécessaire de trouver un ou plusieurs points de chute. Nous devons donc chercher les offres auprès des nombreux organismes hébergeurs agréés et on se rend compte que bien souvent, les réservations sont déjà faites au moins depuis un an ! Il nous faut bien entendu, étudier dans les moindres détails les conditions financières, le contenu des propositions, dresser des tableaux comparatifs, joindre les organismes séparément pour obtenir plus de précisions sur différents points de détail, négocier des dates, des prestations... Autant vous dire que ça nous demande des semaines. Chaque membre de la commission prend en charge un lieu ou une tâche bien précise et nous faisons les synthèses parfois, une fois par semaine, le plus fréquemment au moins une fois par mois.

Pour être au plus près de vos désirs ou préoccupations, nous faisons des sondages ; ainsi cette année en avez-vous eu deux car le premier n'a recueilli qu'une vingtaine de réponses ; heureusement le second a recueilli environ 80 réponses. Nous avons pu vous proposer 3 destinations ! Vient ensuite votre engagement financier et là, le verdict tombe ! Nous avons des délais impartis par les hébergeurs et sous peine de contraintes financières pénalisantes pour nous tous, il nous faut réagir très vite ; ainsi pour 2020, de 3 séjours randonnées prévus, nous n'en organiserons qu'un seul, les deux autres sont annulés faute de participants !

Ce n'est pas fini ! Parallèlement à tout ceci, il nous faut monter un dossier administratif auprès de la FFRS qui est seule habilitée à nous donner son feu vert ou pas ! Croyez-nous, c'est coton....

Une fois les questions financières, administratives réglées, restent à prévoir les répartitions en chambres, les questions de transport, les circuits de randonnées, les contacts avec les intervenants locaux....c'est à dire trois fois rien !

Une fois la semaine de vacances passée, nous poussons un grand OUF et nous remettons au travail (le comble du retraité) pour faire l'analyse du séjour passé et remettre l'ouvrage sur le métier en vue de la saison suivante

EN RESUME : des heures de travail bénévole et la satisfaction de vous voir heureux de la semaine que vous avez passée !

Maric DUFAY, Georges GUEGAN, Noël PETOT, Gilles MARCHAL, Christian HERTEN
(membres de la commission séjours)

Sondage 2018 / Séjours 2019

	<u>Eté</u>	Automne
Montagne	29	24
Mer	24	
Autre	15	25
Total	68	49

Destinations	Choix
Bretagne	11
Massif Central	10
Alpes Nord/Suisse	10
Alpes Sud	7
Calanques de Cassis	3
Haut Jura	2
Pyrénées	1
Vosges	1
Corse	1

Sondage 2019 / Séjour juin 2020

Région	Choix
Bretagne	30
<u>Sud Verdon</u>	25
Ni l'un ni l'autre	33
Total des réponses	88

Mode	Choix
En étoile	36
Itinérant	7
Ni l'un ni l'autre	26
L'un ou l'autre	13
Total des réponses	82

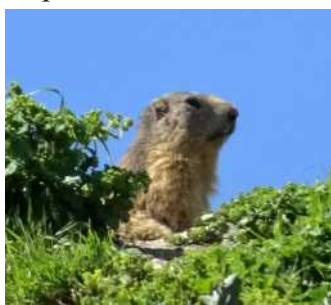
Séjour Aresches Beaufort



Nous sommes Sylvaine et moi-même arrivés le samedi AM pour préparer l'accueil des 30 participants, premier contact positif avec la direction de la maison et rencontre avec Cyriel pour définir le programme de la semaine.

Dimanche succession des arrivées, émerveillement de voir les sommets enneigés. Accueil chaleureux, installation dans les chambres et premier repas au restaurant, où nous disposons de trois grandes tables.

Lundi : Après le petit déjeuner, sortie tous ensemble sur la « boucle des Envers » (les enfers pour certains), petite halte devant les chèvres et les lamas, pas très local pour ce dernier, avant d'attaquer une bonne montée pour dominer le village. Premier contact, un peu dur, avec les pentes du Beaufortain. Belle vue sur la vallée avec au fond les pistes de ski des Saisies. Descente en passant devant une magnifique cascade. Puis temps libre en arrivant au village. Exposition d'un artisan Gabriel, travaillant le sapin, avec des objets insolites, montres, blousons, accordéons et plein d'autres choses. La perle de son expo, se trouve à l'office de tourisme de Beaufort,



représentant le vélo de Bardet, tout en bois.

Après un bon repas, nous rencontrons les guides locaux, Cyriel, Stéphane, Thierry et un jeune stagiaire

Théo. Nous prenons les voitures pour nous rendre au « Col du Pré ».

Montée impressionnante, car deux voitures ne se croisent pas. Enfin en arrivant nous découvrons une superbe vue sur le Mont Blanc. Puis nous voilà en route pour atteindre le sommet de la « roche Parstire », nous traversons un champ d'anémones...

[...suite du compte-rendu sur l'onglet "Evènements" du site RSBT](#)



Séjour Giron



Giron, le plus haut village de l'Ain et le plus ensoleillé, niché dans les pâturages à 1000 m d'altitude, compte 179 habitants.

Mercredi 11 septembre 2019 - 8 h 45 Besançon. Nous nous retrouvons à 15 sur le parking Mallarmé et malgré quelques petits problèmes de répartition dans les voitures, nous partons presque à l'heure (9 h 10).

Cinq voitures direction Giron via Lons.

Après 166 km, 2 h 30, 1 petit arrêt pour certains, quelques virages et nous voici arrivés. Nous sommes accueillis chaleureusement et après un copieux déjeuner nous réceptionnons les clefs de nos chambres.

Rendez-vous dans le hall avec Florent Vacher notre hébergeur et ancien garde forestier pour une petite promenade dans les bois...

...suite du compte-rendu sur l'onglet "Evènements" du site RSBT



Mardi 10 septembre, après 5 h de route, nous arrivons à Modane, au Centre l'Albaron. Nous prenons possession de nos chambres. Vues les conditions météo, avec l'autorisation de nos hôtes, le pique-nique se fait dans la salle à manger du Centre.

Pour votre culture montagne, l'Albaron, c'est également un beau sommet culminant à 3600 m, accessible depuis les refuges d'Averole ou des Evettes, sur les communes de Bessans et Bonneval.



Adrien, mon ami de la première heure, de mes longues et agréables années passées à Modane, nous rejoint pour le café.

Le programme vélo de l'après midi est rapidement abandonné, cause de météo et de route coupée.

En remplacement, ce sera petite découverte de la vallée. Depuis la station d'Aussois, nous marchons jusqu'à la curiosité géologique du Monolithe de Sardières mesurant 93 m. Retour par les forts de l'Esseillon, puis visite de la Maison Penchée, elle interpelle de l'extérieur par sa laideur, mais elle laisse une impression curieuse et inoubliable après l'avoir visitée.

Apéritif dans le quartier de Modane Gare et retour à l'Albaron pour le dîner.

Adrien nous propose de rouler avec nous mercredi et jeudi. Ce sera avec grand plaisir. A demain 9 h 30...

[...suite du compte-rendu sur l'onglet "Evènements" du site RSBT](#)



Randonnée cyclo Vallée du Rhône

Besançon - La Camargue



Au départ

Tout avait bien été organisé pour ce périple, mais les organisateurs n'avaient pas prévu la canicule

Après un départ dans la bonne humeur depuis Avanne, les choses se sont un peu compliquées sur les dix derniers kilomètres où le pic de température annoncé était bien présent.

Ceci n'a pas découragé les vaillants cyclistes qui, dès l'aube suivante quittaient Verdun sur le

Doubs pour l'étape du beaujolais au camping de Fleurie, où la piscine (et la dégustation des crus locaux ...) ont été les bienvenues.

Le lendemain, la traversée du beaujolais pour rejoindre les monts du lyonnais nous a réservé quelques surprises quant au dénivelé des vignobles (mais sans grandes conséquences compte tenu de l'état de fraîcheur de l'équipe).

Après une soirée thaïlandaise, l'équipe attaqua le col de la Croix de Part, en préliminaire aux coureurs du tour de France, seul trois d'entre nous réussissent l'ascension, pour certains le camion balai a été apprécié. Puis c'est la descente vers le Rhône sur 30 km, qui nous a permis de récupérer.

Après une nuit calme au bord du Rhône, dans une demeure agréable, la descente le long du fleuve commença, et s'est avérée assez pénible, non pas à cause du dénivelé mais surtout de la chaleur (42° à l'ombre à Rochemaure près de Montélimar, terme de notre étape). Le réconfort arriva le soir lors d'une soirée sympathique chez un ami de Pierre.

L'étape suivante, qui nous a permis de traverser les crus des Côtes du Rhône et les vergers d'abricotiers, nous a conduits à Rochemaure face au village de Châteauneuf du Pape où un repos au bord de la piscine fut réparateur.

La dernière étape nous a permis de traverser la Camargue, et après une courte halte à Aigues Mortes, accompagnés des cyclistes locaux, nous sommes arrivés en bonne forme à Port Camargue où nous avons été chaleureusement accueillis par Claudine et ses amis.

Ces sept jours dans une excellente ambiance nous ont permis de parcourir 620 km avec 5060 mètres de dénivelé positif, et de découvrir de magnifiques paysages.

Les neuf participants se sont quittés en se projetant déjà sur un nouveau périple.

Pierre



A l'arrivée

Randonnée cyclo Nevers-Tours



Deuxième phase de Besançon - Saint Nazaire à vélo. Nous sommes 6 du groupe VTC. Cette fois-ci, nous réalisons le tronçon Nevers-Tours soit environ 420 Km avec nos effets personnels sur le vélo! Moyenne quotidienne des parcours, environ 75 km; hébergement en hôtel, restauration le midi par pique-nique et le soir au restaurant sans oublier une bonne bouteille d'un cru de la région traversée.

Etapes à Sancerre, Gien, Orléans, Blois, Amboise et Tours.

Nous en avons profité pour voir le fameux pont-canal de Briare, visiter le château de Sully-sur Loire, les jardins de Chambord, le Clos-Lucé (célébrant le 500^e anniversaire de Léonard de Vinci), le musée du compagnonnage de Tours.

Nous avons eu dans l'ensemble beau temps et pas trop chaud, n'essuyant que deux queues d'orage en fin de journée !

Pas de crevaison ni de chute et pourtant nous sommes parfois passés par des chemins pas de tout repos !

Séjour très agréable avec plein de vues dans la tête et pas mal d'anecdotes ainsi que des photos dont quelques unes ci-jointes.

Bien stimulés et prêts à préparer la 3^e phase pour l'an prochain si tout va bien.

Le groupe de VTC

Monique
Claudine
Elisabeth
Jean-Louis
Michel
Christian



L'idée de créer une section "Vélo-doux" (ou Vélodoubs !) est venue d'une discussion entre plusieurs randonneurs pédestres. Certains manifestaient le désir de faire du vélo mais ne se sentaient pas capables de rejoindre les rangs des groupes existants à savoir les cyclistes de route et les VTC. Nous avons donc décidé de tenter une nouvelle activité que nous avons appelée Vélo-doux, qui s'est transformée sur proposition de Geneviève en Vélo-Doubs. Sur la période 2018-19 nous avons entre 10 et 15 participants à chaque sortie. Chacune d'entre elles était de 20 à 25 km sans trop de dénivelé. Ces sorties ont permis à plusieurs des participants de renouer avec une activité qu'ils ne pratiquaient plus depuis de nombreuses années, pour d'autres, c'était un atelier nouveau. Pour paraphraser la publicité d'une enseigne de restauration rapide, chacun vient comme il est, habillé comme il veut,



Activités

et avec son vélo quel qu'il soit (même un VAE) mais en bon état de rouler; la seule obligation étant de porter un casque !

Les premières sorties ont été concluantes, même s'il y a eu, à un moment une surestimation des capacités de certains; mais de semaine en semaine, on retrouvait les fidèles. Pour l'encadrement, des cyclos confirmés des deux autres groupes sont venus me prêter main forte, qu'ils en soient remerciés.

Ainsi, avons-nous très progressivement

introduit un peu plus de difficultés dans nos sorties avec un peu plus de pentes, des parcours un peu plus longs...

Nous avons fini la

saison avec deux sorties à la journée, l'une au lac d'Osselle avec baignade, l'autre à Vesoul avec vélo-rail et baignade !



Les maîtres mots de ces sorties sont le plaisir, la convivialité et l'envie de progresser tous ensemble et la solidarité. Il est évident que quelques unes ou quelques uns seront bientôt en capacité de pouvoir sortir avec l'un des deux groupes existants; s'ils le désirent, aucun problème.

Pour la saison 2019-20, il y a déjà plus de 20 inscrits.

Il n'y a pas pour la période Toussaint-printemps, de programma pré-établi; seule la météo guide notre activité. Dès les beaux jours revenus, nous repartirons pour de nouvelles balades cyclistes et pourquoi pas, organiser une sortie sur deux jours ou plus si affinité ?

Christian



La rentrée GYMNASIQUE s'est bien déroulée. Nous constatons que concernant cette activité purement féminine, fort est de constater que la gent masculine est de plus en plus adepte de cette discipline et nous en sommes ravis. Cette activité se déroule toujours dans une ambiance conviviale et surtout dans la bonne humeur.

Il est indispensable que les adhérents qui rencontrent des difficultés articulaires ou posturales (prothèse ou douleurs récurrentes) informent les animateurs qui seront à l'écoute de leur problème et leur indiqueront la possibilité d'exécuter les mouvements différemment. Ces informations ne seront pas divulguées. Et resteront entre l'adhérent et l'animateur.

Nous rappelons également quelques principes essentiels :

Ecoutez les animateurs lorsque qu'ils indiquent la position à adopter pour exécuter correctement les mouvements

Pensez à respirer (inspiration et expiration) et ne pas être en apnée. La respiration est indispensable pour profiter au maximum des bienfaits de la gymnastique et de tous les sports en général.

Activités

Positionnez-vous comme vous l'indiquent les animateurs pour éviter les maux de dos (cambrure notamment)

Regardez devant vous pour ne pas avoir la nuque en extension. En position assise, au sol asseyez-vous sur vos ischions (sur le devant des fessiers) ce qui vous permettra de travailler avec le dos droit.

Nous conseillons également aux personnes qui sont mal installées lors d'un positionnement allongé au sol (notamment la tête en extension) de se munir d'un petit coussin qui leur permettra d'être en bonne position lors de l'exécution du mouvement proposé.

Bon courage à tous profitez au maximum de cette activité qui vous permettra de constater que vous avez acquis un meilleur tonus musculaire donc une meilleure forme et

moins de fatigue.

Remarque : les adhérents doivent arriver un peu avant le début des séances et qu'ils n'oublient de se présenter aux animateurs afin que ceux-ci pointent leur présence.

L'animatrice gymnastique : Madeleine



Ne pas confondre marche nordique et marche rapide

La marche rapide, aussi nommée marche sportive, est un sport qui se pratique sans bâton à un rythme très soutenu. Elle fait donc travailler le cardio-pulmonaire, l'endurance et surtout la chaîne musculaire inférieure.

La marche nordique, contrairement à la marche rapide, est une activité physique qui se pratique avec 2 bâtons et qui privilégie la qualité et l'efficacité du geste plutôt que la vitesse. Cette activité physique est souvent encouragée par les médecins auprès des seniors. Elle a l'avantage de faire travailler 80 % de la chaîne musculaire sans créer de traumatismes à condition que le geste soit bien exécuté. Sinon le mouvement peut provoquer des problèmes

Activités

tendineux et musculaires au niveau des coudes et des épaules.

Pour apprendre la technique et bien exécuter le mouvement de marche nordique, nous devons mettre la vitesse au second plan. Pour ce faire, il faut marcher sur des cadences de pas relativement lentes, aux environs de 100 pas par minute (ppm en abrégé) et profiter de cette lenteur relative pour porter une attention particulière à l'amplitude du pas, donc sa longueur.

Pour imaginer ce propos, considérons l'exercice suivant :

Marchez normalement en faisant 100 pas de 0,70 mètre par minute :

Soit $100 \times 0,70 \text{ m (longueur du pas)} \times 60 \text{ (minutes pour 1 heure)} = 4,2 \text{ km/h}$;

Ensuite, marchez en faisant 100 pas de 0,90 mètre par minute :

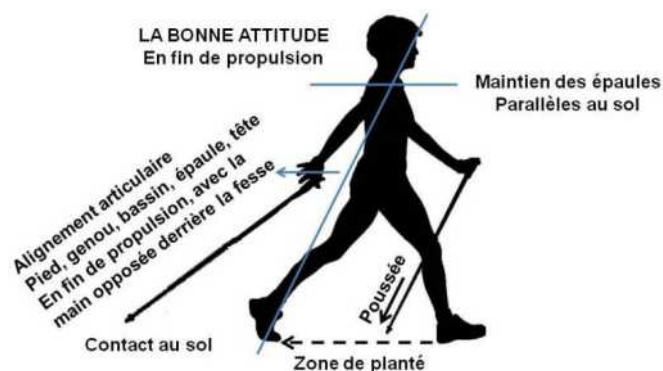
Soit $100 \times 0,90 \times 60 = 5,4 \text{ km/h}$.

En marche nordique, la vitesse n'est pas un objectif mais une résultante !

Cela démontre bien qu'en marchant à la même cadence, 100 pas par minute, nous pouvons marcher 1,2 km/h plus vite, seulement en allongeant le pas.

Cette cadence de 100 ppm en augmentant l'amplitude du pas, va nous permettre de :

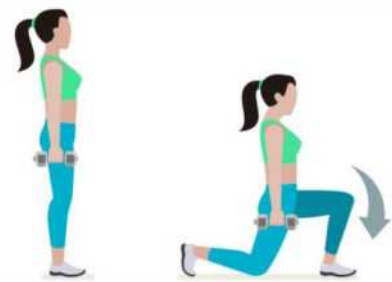
- Faciliter la synchronisation du bon geste entre bras et jambes ;
- Eviter de plier le bras quand il oscille vers l'avant ;
- Favoriser l'oscillation du bras vers l'arrière, permettant ainsi d'avoir une poussée plus efficace vers l'avant.



Pour bien vous préparer à améliorer l'amplitude de votre pas, **nous vous proposons l'exercice suivant**, la fente avant en marchant :

« Attention, tenez compte de votre capacité physique pour faire ou ne pas faire cet exercice »

1. Avec ou sans haltère dans chaque main,
2. Pieds à la largeur des hanches pour être stable,
3. Le haut du corps vertical, le regard vers l'avant, les épaules vers l'arrière, le dos bien droit et le buste vers le haut tout au long du mouvement,
4. Faire une longue enjambée pour que les jambes soient plus ou moins à 90 degrés à la fin de la descente,
5. Plier les genoux et descendre lentement le corps en ligne droite vers le sol et non vers l'avant,
6. Arrêter la descente dès que le muscle tire un peu. On peut aller jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol quand on est entraîné,
7. Remonter en poussant sur le talon avant,
8. Amener la jambe arrière avec la jambe avant,
9. Déplier les jambes et les hanches complètement,
10. Recommencer





Activités

Actuellement en formation

Randonnée :

Thierry Choppe
Patrick Mangeat
Alain Rouhier

Raquettes :

Georges Andrey
Jean-Pierre Coppola

Formation M2 marche nordique

Nous sommes partis à quatre personnes pour cette formation à Lescheraine dans les Alpes, pas très loin d'Annecy.

Trois personnes de la RSBT : Robert, Bernard et moi même

1 personne de la RSGB : Jannier Marie Claire

Merci encore une fois à Bernard de nous avoir transporté dans sa belle voiture, même si les limitations n'étaient pas toujours tenues, nous avons un super chauffeur, la preuve nous sommes tous revenus.

La formation était assurée par Bernard Devise du comité Bourgogne Franche Comté et Carmen Léandre de Rhône Alpes

Après une première journée à nous faire tourner sur le terrain de foot, nous nous rendons vite compte que notre technique n'était pas forcément très au point, un petit film nous a montré tous les progrès que nous devons faire.

Les logements sont confortables, pas de télé dans les chambres cela nous a permis de se retrouver le soir pour jouer aux cartes et renforcer des liens

Par contre la restauration pas terrible, même pire parfois, dommage car nous avons besoin de forces après tous les efforts demandés.

Le site très agréable entre les montagnes avec un petit lac devant la résidence, ce qui fait que nous avons évolué dans un environnement superbe.

Le dernier jour fut consacré à un bilan de la semaine et avec une nouvelle projection, où nous avons pu vérifier les progrès accomplis.

Maintenant ils ne nous restent plus qu'à vous faire progresser à votre tour.

Gilles

Merci aux 23 animateurs qui officient aujourd'hui à la RSBT !

Le Coursus de formation

Vous êtes adhérents à la RSBT et désirez prendre une part un peu plus active dans votre club, rejoignez l'équipe d'animateurs en vous inscrivant à une formation.

LE PARCOURS DE NOS ANIMATEURS:

-Tout commence par la FORMATION COMMUNE DE BASE (FCB) : 15h pour appréhender le fonctionnement de la FRRS, la sécurité, les assurances et le concept sport senior santé.

-Seconde étape le PSC1 :

La Prévention et Secours Civique de niveau 1 est la formation de base aux premiers secours (10H). Elle est censé rendre ceux qui la suivent capable :

Activités

- de protéger pour éviter la survenue d'accident
- d'alerter les secours d'urgence
- d'exécuter correctement les gestes destinés à empêcher l'aggravation de l'état de la victime et à préserver son intégrité physique en attendant les secours d'urgence.

- Troisième étape : deux voies sont alors ouvertes vers la qualification en : Accompagnement Sportif et Animateur Fédéral

L'ACCOMPAGNANT SPORTIF va apporter aide, soutien et maintenir les capacités physiques des participants dans des activités physiques.

Après un stage de 25h l'accompagnant sportif pourra encadrer des activités de proximité.

L'ANIMATEUR FEDERAL suivra plusieurs modules de formation /

- Le M1 ou module 1 : Techniques d'animation d'une durée de 25H
- LE M2 ou module 2 , qui suivra le M1 sera un approfondissement aux techniques d'animation d'une activité physique et sportive donnée , selon votre choix (35H)

Dans les 2 voies, une part de formation se déroule sous forme d'animations ou d'accompagnements en club. Ce qui porte le cursus de formation à 50 et 100h respectivement.

-Une autre voie peut se faire par VAE et RDA

La Valorisation des Acquis de l'Expérience et la Reconnaissance des Diplômes Acquis sont 2 autres possibles à la qualification, mais ne dispense pas de FCB et PSC1.

PROCEDURES D'INSCRIPTION AUX STAGES DE FORMATION

Vous avez trouvé une formation qui vous conviendrait, vous avez pu en discuter avec vos animateurs, il vous faut alors faire votre demande en suivant les procédures d'inscription

Niveau du club :

Le candidat stagiaire remplit, date et signe le bulletin d'inscription qu'il adresse pour signature au référent formation

le référent formation valide les prérequis, signe par délégation au nom du président du club et l'en informe

. le référent formation transmet au président du Coders

Niveau du Coders :

.Le président donne son accord après avoir obtenu l'accord financier du trésorier

.Il transmet le bulletin d'inscription aux référents formation Coders

Niveau référents Coders (3 personnes) :

Ils s'assurent de la disponibilité de place pour le stage demandé.

Ils proposent éventuellement un autre stage

Ils procèdent à l'inscription du candidat

Ils confirment l'inscription de l'intéressé au président du Coders, au référent formation du club et à son président, ainsi qu'au candidat

LES FORMULAIRES

Les seuls formulaires dorénavant acceptés pour les inscriptions au stage considéré sont téléchargeables sur internet depuis Google Drive en cliquant sur les liens suivants sur le site RSBT :

Formulaire FCB 2019.pdf

Formulaire AF M1 2019.pdf

Formulaire AF M2 2019.pdf

Formulaire AS 2019.pdf

Formulaire AF MC 2019.pdf

Vous avez un souci pour remplir le bulletin (récupérer un bulletin d'inscription, , trouver une date de stage , retrouver une date de validation de formation ,etc...) ou pour une question concernant les formations, adressez vous à vos référents formation :

Jean Louis MONNOT (titulaire) : Tel 0647798973 ; email monnot.jlouis@gmail.com

Patrick Mangeat (suppléant) : Tel 0778474911 ; email mpmangeat@neuf.fr

Retour d'expérience :

J'ai participé récemment à une formation PSC1 proposée aux adhérents par la RSBT et dispensée par la Protection Civile. J'y ai appris pour 15 € à faire face à un arrêt cardiaque, un étouffement, une brûlure, une hémorragie, un traumatisme, un malaise, ou simplement alerter, tout cela en une journée ! Cela peut sauver une vie. chez soi. dans la rue...ou en randonnée.

Une fois l'attestation obtenue, on peut même devenir un "Bon Samaritain" en s'inscrivant sur "Staying alive" (application Playstore) et être éventuellement appelé si l'on se trouve à proximité d'un accident...

Patrice

Dans la période du 01/09/2018 au 31/08/2019, les animateurs ont noté sur un tableau la participation des adhérents lors de chaque activité. Cela permet d'en tirer les données suivantes :

37000 : c'est le nombre de km parcourus à vélo dans la saison (cyclo-loisir + VTC + Vélodoubs).

6183 participations, toutes activités confondues, soit 34 en moyenne par adhérent sur un an.

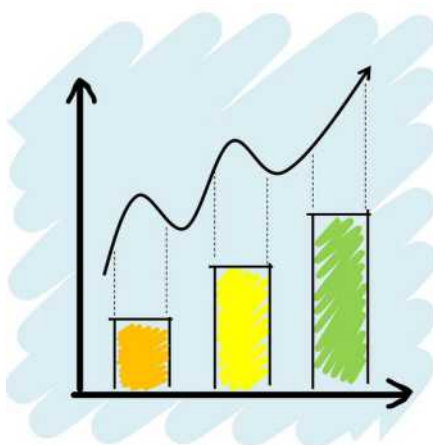
Répartition de ces activités (total 100 %) :

Activités

Gymnastique : 46 %
Randonnée : 22 %
Marche nordique : 19 %
Cyclo-loisirs : 12 %
Ski : 1 %

Taux de participation effective par activité par rapport aux adhérents inscrits :

Gymnastique : 38 %
Randonnée : 15 %
Marche nordique : 27 %
Cyclo-loisirs : 35 %
Ski : 45 %



LES COMMANDEMENTS DU CYCLOTOURISTE

Signalisation, tu respecteras.

Eclairage à la nuit tombée, tu auras.

Casque cycliste, tu porteras.

Utilisation d'une bicyclette en état, tu vérifieras.

Responsable sur la route, tu seras.

Intersection, priorité, tu laisseras.

Tenue claire de préférence, tu choisiras.

En groupe, vigilance tu redoubleras.



Activités

Dossier spécial Sécurité Cyclotourisme

1 - Un vélo bien équipé.

Ce qui est obligatoire (code de la route) :

une sonnette dont le son peut-être entendu à 50 mètres au moins

un frein avant et un frein arrière en bon état de fonctionnement,

des catadioptrés :

latéraux de couleur orange,

avant de couleur blanche,

arrière de couleur rouge,

sur les pédales de couleur orange,

un éclairage avant émettant une lumière jaune ou blanche,

un éclairage arrière émettant une lumière rouge fixe.

Bien que la police et la gendarmerie soient assez tolérants sur l'équipement des vélos, en cas d'infraction l'absence de tout ou partie de ces éléments est un motif d'aggravation de l'infraction.

Ce qui est conseillé :

un rétroviseur placé sur le guidon,

un écarteur de danger.

Précautions avant utilisation :

vérifier que les pneus sont en bon état et bien gonflés,
vérifier que la selle, la potence et le guidon sont bien serrés,
vérifier que les roues sont bien bloquées,
vérifier que les freins sont bien réglés.

2 - Un utilisateur bien équipé.

Ce qui est obligatoire (code de la route) :

casque obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans,
un gilet haute visibilité la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante (brouillard, etc)

Activités

Ce qui est conseillé :

un casque, attaché et correctement ajusté, MAIS comme il est indiqué sur les plannings du club, le port du casque est OBLIGATOIRE lors des sorties organisées par le club,
des gants,
un bidon d'eau, une barre de céréales,
un téléphone portable, dans la poche ou dans le sac,
de quoi réparer une crevaison : chambre à air, pompe, démonte-pneus.

A proscrire :

les écharpes trop longues, les sacs en bandoulière, les vêtements autour de la taille.

3 - Un bon comportement.

Respecter le code de la route, en particulier :

arrêt au stop, feu rouge fixe et rouge clignotant,
dans certains cas des panonceaux présents aux niveaux des feux tricolores, permettent d'aller tout droit, ou de tourner à droite, même si le feu est rouge, mais après avoir respecté les priorités, envers les piétons notamment,
utilisation des "sas cyclistes" quand ils sont présents (c'est un espace réservé aux deux-roues, aux feux rouges, délimité par des lignes discontinues),
respect des sens interdits.

Bien se positionner sur la chaussée :

rouler à droite à environ 1 mètre des trottoirs et véhicules en stationnement,
ne pas zigzaguer entre les véhicules,
ne pas circuler sur les trottoirs (seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés),
utiliser les bandes et pistes cyclables,
se placer en avant des véhicules aux intersections pour se faire voir.

Indiquer ses changements de direction en tendant le bras.

Maîtriser sa vitesse.

Proscrire l'utilisation de téléphone portable ou d'écouteurs (amende de 135 €).

Rester sobre : rouler à vélo en état d'ivresse peut entraîner le retrait du permis de conduire !

Éviter les angles morts :

aux carrefours à feux se placer bien en avant des cabines de camion, bus, etc. (au moins 2 mètres), ou

rester derrière, mais jamais à coté à droite,
aux intersections ou aux giratoires ne pas se positionner à droite des camions, bus, ni en dehors du champs de vision des conducteurs,
garder ses distances à l'arrêt, 2 mètres minimum.
En groupe :
rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :
lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité.
doubler par la gauche,
en cas de panne se placer sur le bas coté de la chaussée et non pas sur la route,
au "Stop", au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe,

Activités

communiquer verbalement et par gestes au sein du groupe pour signaler les obstacles ou véhicules, redoubler de vigilance à l'approche des passages piétons, carrefours, stops, feux rouges et autres aménagements, aux allures lentes (on est souvent plus vigilant quand l'allure est plus soutenue).

Le déplacement d'un groupe de cyclistes doit s'effectuer dans les conditions suivantes :
respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours ;
déplacement par petits groupes (jamais à plus de 2 de front) ;
emprunter les voies cyclables spécifiques (lorsqu'elles existent) sur le parcours ;
respecter l'environnement et les autres usagers de la route.

4 - Rappel sur le dépassement.

Les véhicules qui dépassent un cycle doivent respecter une distance d'un mètre en agglomération, et d'un mètre cinquante hors agglomération.

Pour dépasser un cycle, un véhicule peut chevaucher les lignes continues (deux roues de chaque coté), mais ne doit pas la franchir.

Il est conseillé de rouler en petits groupes, avec une distance suffisante pour permettre à un véhicule de se rabattre.

Pour éviter ça !



Infos diverses

Brèves de cyclo

Bravo à elles !

En effet Annie et Ghislaine ont eu le courage et le mérite de rejoindre le groupe cyclo-loisirs pour les sorties du samedi matin.

Il faut reconnaître qu'elles en ont sous la pédale et qu'elles se fondent parfaitement dans le groupe.

Avis aux amatrices.... Pour la saison prochaine !

Un nouveau retraité !

Après 40 ans de labeur et de massage, Pierre a pris une retraite bien méritée, et va pouvoir participer à toutes les sorties cyclo de la saison prochaine.

Une nouvelle chute !

Nous souhaitons bon courage et bon rétablissement à Phillipe, victime d'une chute à moto.

Dominique Duffing est le cycliste qui a effectué dans la saison le plus de km à vélo dans le cadre de la RSBT, avec 2800 km !

Sorties d'hiver

- Ski alpin : Comme les hivers précédents, nous profiterons je l'espère de quelques séances journalières de ski alpin à Métabief et si possible à Châtel.

Je n'établis pas de programme. C'est l'enneigement et la météo qui décident.

Ces sorties ski se feront le mardi. J'enverrai un mail à tous les adhérents inscrits un ou deux jours seulement avant la séance, afin d'être le plus sûr possible d'avoir du soleil et de la neige.

Et puis nouveauté pour 2020 , un séjour ski aura lieu du 13 au 17 janvier 2020 à Modane, proche des stations de ski. Ce séjour est limité à 15 places, et c'est complet.

Reste plus qu'à souhaiter neige et soleil pour une réussite totale.

Jacques

- Raquettes : séjour raquettes les 23 et 24 janvier prochain dans le massif du Haut Jura avec hébergement au Chalet La Serra à Lamoura (39).

Au programme ; le jeudi 23 le Mont Sala depuis Bois d'Amont, nuit à Lamoura, vendredi 24 le crêt Pela depuis Lamoura et retour sur Besançon. Chaque randonnée de difficulté moyenne a un D+ de 400 m sur un circuit de 9 à 10 kms.

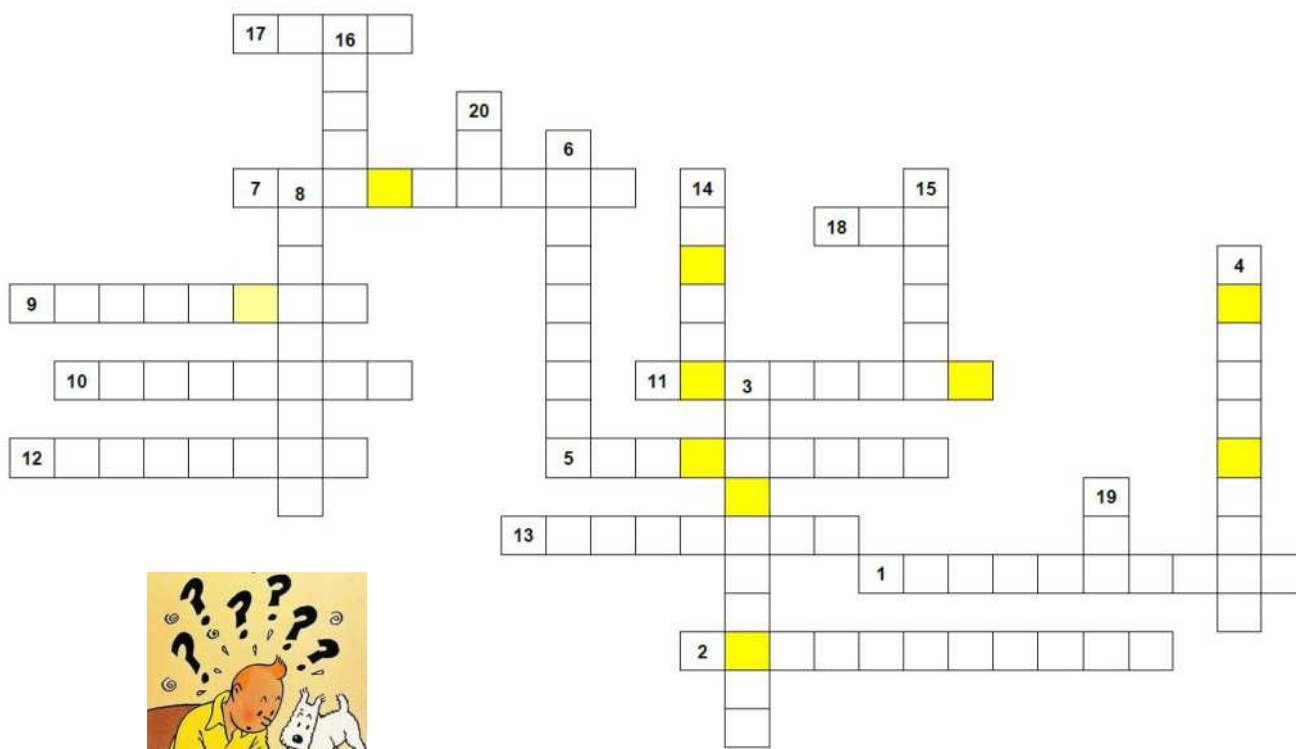


Journal de l'association RSBT. Comité de rédaction : Jacques Rigolot - Christian Herten - Patrice Marion

Ont contribué à l'édition de décembre 2019 : Gérard Loye, Jacques Rigolot, Madeleine Volkmann, Monique Béliard, Christian Herten, Thierry Choppe, Gilles Marchal, Dominique Duffing, Noël Petot, Pierre Fumey, Jean-Louis Monnot, Robert Dejardin, Patrice Marion.

Pour la prochaine édition de décembre 2020, envoyez vos textes, photos ou dessins tout au long de l'année à patricemarion@free.fr, ou venez rejoindre le comité de rédaction.

Mots fléchés-concours



- | | |
|---|--|
| 1 - Heureuse trouvaille en saison | 11 - Repos actif pour beaucoup |
| 2 - De 7 à 77 ans, et même plus | 12 - Lieu de rendez-vous mensuel |
| 3 - Quartier de Besançon | 13 - Vous, moi etc. |
| 4 - Sans elle, on perd ses moyens | 14 - Douce ou nordique |
| 5 - Prolifèrent dans nos régions | 15 - Sommet jurassien |
| 6 - A bicyclette, le vendredi après-midi | 16 - Facteur d'équilibre |
| 7 - Activité de base | 17 - Notre sigle préféré |
| 8 - Sans lui (ou elle), pas d'activité | 18 - Indispensable pendant et après l'effort |
| 9 - D'où l'on part et où l'on revient souvent | 19 - Rapide dans la poudreuse |
| 10 - Utile dans la poudreuse | 20 - Breuvage précieux pour certains |

Une fois la grille remplie, les cases jaunes nous donnent le nom d'un homme illustre.

Un cadeau à gagner. En cas d'ex-aequo, les énigmes ci-dessous permettront de départager les vainqueurs. Puis par tirage au sort parmi les adhérents présents à la Galette, si nécessaire.

Enigme 1 (problème de cycliste) : Un cycliste est parti depuis 1 h 12 minutes et parcourt 30 km à l'heure.

Dans combien de temps une automobile qui fait 50 km à l'heure le rattrapera-t-elle ?

Enigme 2 (problème de randonneur) : Des randonneurs (de la RSBT) veulent faire une promenade de 4 h 30 (précisément). L'aller a lieu à la vitesse de 5 km heure, le retour à 4.

Quelle distance totale parcoureront-ils ?

Pour remplir la grille, imprimer la page. Réponses à envoyer à rsbt25@orange.fr avant le 31 décembre. Résultat du concours lors de la Galette de janvier.