



Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes

"contribuer au bien-être et à la bonne santé des séniors..."

RSB^{Tilleroyes}
Besançon
Sportive
Retraite

Le Journal du Club

N°6 - Oct 2013



Aiguilles de Baulmes - 11 juillet 2013



Bonjour à tous.

Voilà, c'est la rentrée ...

Après un printemps «pourri», l'été fut magnifique et nous a permis de faire de belles sorties à la journée. Une ou deux randos avec pique-nique sont prévues pour octobre ... si le beau temps est avec nous.

Nous avons maintenant de nouveaux animateurs : Jacques Rigolot et Gérard Loye en randonnée, Jacques Rigolot en cyclo, Monique

Béliard et Gérard Loye en marche nordique.

Si vous avez de l'expérience dans une activité, vous pouvez la faire valider et devenir animateur, parlez-en avec Philippe, Jacques et Gérard lors des randonnées.

Un grand merci à l'ORPAB qui, cette année encore, nous a accueillis dans ses locaux de la rue Mégevand pour notre journée d'inscriptions, le 6 septembre. Les «anciens» ont renouvelé leur adhésion et 15 « nouveaux » nous ont rejoints ce jour-là.

Le repas de rentrée aura lieu le 11 octobre (voir en p.10)

A bientôt sur nos sentiers de randonnée.

Gérard CORNETTE

Sommaire

Pages 2 :

Marche intergénérationnelle

Page 3 :

Conférence diététique

Pages 4 :

Vélo loisir : Le petit mot de Jacques.

Page 5 :

Journée Inter-clubs à "Pierrefontaine les Varans"

Page 6 à 10 :

Les Chemins de Compostelle

Page 11 :

Les Activités du Club



Marche intergénérationnelle du 26 avril



Marche intergénérationnelle du 26 avril

la RSBT présente à " y'a pas d'âge pour marcher au fil de l'eau"

Le vendredi 26 avril a eu lieu la 4^e édition de la "marche pour la solidarité". Toutes les générations étaient représentées. La ville de Besançon et le CCAS ont choisi de faire découvrir aux marcheurs le fil du Doubs, avec toute sa richesse de la faune, de la flore et des berges. Des informations ont été apportées à l'usine de traitement des eaux de la Malate, à l'écluse du Moulin Saint-Paul et l'eau vecteur de loisirs au sport nautique.

C'était aussi l'occasion de découvrir la toute nouvelle Cité des Arts et le Conservatoire de Musique récemment ouverts. L'objectif de cette manifestation était "de rapprocher les gens afin qu'ils se parlent et qu'ils marchent ensemble" explique Solange Joly, Conseillère municipale, déléguée aux liens intergénérationnels.

La préparation de cette belle journée a mobilisé de nombreux partenaires et des

bénévoles d'associations. Pour notre part, plusieurs adhérents de la Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes apportaient leur contribution pour sécuriser les points dangereux comme les bords de berges et les traversées de route.

Plusieurs distances étaient proposées : un parcours de mobilité adaptée, un autre de 2 km et un 3^e de 7, 2 km.

La ballade s'est terminée par un pot musical.



Bernard PECCLLET



Conférence diététique du 14 mai



LES RETRAITES SPORTIFS SOUCIEUX DE LEUR ALIMENTATION

Dans le cadre du concept "SPORT SENIOR SANTE" cher aux retraités sportifs, une conférence, sur le thème "la diététique pour les seniors" était organisée par les clubs de la Retraite Sportive de Besançon et du Grand Besançon.

Devant un auditoire d'une centaine de personnes, Mme Blandine GRAVELLE, diététicienne nutritionniste a rappelé les grands principes alimentaires.

"L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. En prenant de l'âge l'organisme change, ses besoins nutritionnels aussi, contrairement aux idées reçues ils ne diminuent pas avec l'âge et même certains augmentent. Ce serait donc une erreur de penser qu'en vieillissant il faut manger moins surtout quand on est un retraité très sportif comme le sont les adhérents de vos Clubs".

Toute une série de conseils et de recommandations sont ensuite donnés par la conférencière.

Mme Gravelle insiste : "il est indispensable de rechercher un équilibre alimentaire à tout âge" ajoutant "manger de tout mais avec

modération".

A l'issue de la conférence elle se livre au jeu traditionnel des questions.

Celles-ci fusent de toutes parts : Comment composer un menu équilibré ? Pourquoi notre corps a-t'il besoin de vitamine D ? Peut-on boire du vin ? Combien de verres ? Comment s'alimenter avant une randonnée pédestre de 15 ou 25 km ou un circuit vélo de 95 km ? et pendant, que faut il boire et manger ?.....

Les réponses claires et précises de la nutritionniste sont rassurantes : nos retraités sportifs respectent une bonne hygiène quand bien même elle pourrait être encore améliorée.

Laissons conclure Mme Gravelle "la diététique est un atout majeur dans la pratique d'une activité physique, mais surtout, pendant l'effort, boire de l'eau..de l'eau..de l'eau."



Mme Gravelle et Claude Gady Pdt du Coders 25



Vélo loisir à la RSBT



Depuis le 28 mai de cette année, une nouvelle activité a vu le jour à la RSBT, le vélo loisir.

L'animateur de cette activité est votre serviteur. C'est vrai, je suis multi-cartes, un peu comme ceux que l'on appelait à la belle époque (la nôtre forcément), des représentants de commerce.

Alors que je n'étais qu'un éventuel futur animateur cyclotourisme de la Retraite Sportive, une enquête sérieuse et approfondie, menée de longue haleine au cœur du petit monde de la RSBT, m'amena à la conclusion suivante : en clair, après avoir papoté avec les uns (unes) et les autres, il m'apparut qu'un petit nombre de randonneurs (au sens humain du terme), vous fâchez pas les filles, serait partant pour brûler quelques calories en pédalant une fois par semaine, sans pour autant ranger les brodequins de rando.

Ça y est, vous venez de comprendre la nuance cyclotourisme, vélo-loisir.

Ceux qui pratiquent le vélo de manière quasi exclusive, intensivement, sur des distances pouvant être longues, voire beaucoup plus

sont des cyclotouristes. Merveilleuse activité que j'ai longuement pratiquée conjointement à mes activités montagne.

Mais en prenant de l'âge, ceux qui comme moi sont amoureux de la randonnée et du vélo sans pouvoir se décider pour l'une ou l'autre de ces activités sont amenés à composer avec les deux.

Cela signifie, pour le vélo, des sorties régulières, mais moins longues (de 35 à 60 km) et moins rapides, histoire de soulager mes vieilles cervicales et de profiter du paysage. C'est cela le vélo loisir. Cela reste tout de même un sport permettant de faire travailler nos vieux cœurs en endurance et avec intelligence. Ça n'empêche pas de temps à autre une petite pointe de vitesse, mais cette façon de pratiquer nous évite à coup sûr de traîner les pieds une fois descendus du vélo.

Aujourd'hui, 25 septembre, après 16 sorties et 750 km parcourus, l'animateur est pleinement satisfait, les participants, je ne sais pas, mais ils reviennent avec le sourire, c'est plutôt bon signe !

Nous sommes entre 3 et 6 participants par sortie, et une seule dame alors !

Amoureuses et amoureux du vélo, entre les journées randonnée pédestre et marche nordique venez transpirer avec nous, en découvrant ou redécouvrant les joies de « la petite reine ».

Jacques



Journée Inter clubs à Pierrefontaine les Varans



« Convivialité, ambiance excellente, parfaite organisation, disponibilité, gentillesse, variété des activités, calme et sérénité, détente, à renouveler »

Voici résumés les commentaires flatteurs que j'ai très souvent entendus lors de la journée du 14 juin à Pierrefontaine-les-Varans ;
il est vrai que cette journée fut une réussite.
Je tiens à exprimer à toutes celles, à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué à son succès, mes félicitations et mes remerciements.

Vous le savez, je ne veux citer personne en particulier
car en effet il s'agit d'une réussite collective.

BRAVO. BRAVO. BRAVO.

RECEVEZ MES AMITIES.

Claude GADY.
Président du Coders 25





Les Chemins de Compostelle

Quelques membres de la RSBT
se sont lancés ce printemps
sur les chemins de la spiritualité.

Voici quelques récits et photos :

Par Gérard LOYE

L'idée avait insensiblement germé.

Au terme de deux premiers essais entre Besançon et le Haut-Doubs puis d'une escapade plus longue entre Gévaudan et Cévennes et la découverte, un à un, des plaisirs de la rando-itinérante ; paysages renouvelés, impression de liberté, rencontres, etc..., la décision avait été prise de tenter l'aventure.

Quelques photos glanées sur les 490 km amenant au Puy en Velay en donneront peut-être un aperçu.



MONTBRISON, capitale de la fourme du même nom



Sale temps pour les pèlerins.



Pommiers (42) : pont médiéval en avant du prieuré



Polignac aux portes du Puy en Velay.



42 Champdieu



Le Puy en Velay après quelques ultimes dénivelés.



Par Martine VIMARE



Saint Jacques



Accueil chaleureux dans les gîtes.



Randonnée printanière





Par Rosine ROMAIN.

Un jour, on se dit « et si moi aussi, je faisais le chemin, si j'osais me lancer dans cette belle aventure ! ». On se renseigne, on compulse des revues, on rencontre, plein d'admiration, ceux qui en reviennent ..., on lit avec avidité le récit de ceux qui en parlent si bien, tellement bien, que j'ai aujourd'hui un peu de mal à prendre la plume ! Surtout que certains témoignages nous viennent de grandes pointures, et je ne parle pas des chaussures.



Quelle émotion de choisir d'aller mettre ses pas dans ceux des pèlerins qui l'arpentent depuis les années 900 ! ça ne date pas d'hier ! et quand on sait qu'il a été créé, à l'époque, pour occuper la jeunesse oisive d'une noblesse privilégiée, pour leur éviter des déviances et les aider à retrouver les vraies valeurs : courage, volonté, tempérance, charité ! Hop, tous ces jeunes gens désœuvrés sur le chemin, en route mauvaises troupes ! ...



Il ne faut cependant pas oublier que ce fut aussi un ascenseur social ; certains serfs, autorisés à partir deux ans, revenaient

instruits, les moines leur ayant enseigné les rudiments de lecture et d'écriture.

(Fin de la parenthèse culturelle, extraits d'une causerie-conférence (j'étais avec elle) de Madame Marie à Rieutort d'Aubrac au gîte de l'ange gardien).



Ce chemin, du Puy en Velay à Figeac, du 11 au 29 avril, a été le mien. Il est unique. Car même si nous sommes très nombreux à l'emprunter, il parle à chacun un langage différent. C'est un vrai caméléon, prenant toutes les couleurs de tous ceux qui le foulent. Si vous connaissez le parcours vous ferez vite un savant calcul, genre : nombre de jours par nombre de kilomètres parcourus, pas terrible, peut mieux faire !.

C'est vrai, vous avez raison, mais j'ai été, je l'avoue et c'était mon choix « une touriste, une épicurienne du chemin ».



Je pourrais vous relater mon voyage genre :

- guide touristique : lieux visités, nombre d'habitants, curiosités, mais vous le trouverez dans une bonne librairie,
- guide gastronomique : pas de problèmes, je connais de très bonnes adresses mais vous les aurez sur internet !



Je choisis plutôt le guide NATURE, retour aux sources, à la source même de « l'homme ANIMAL » car marcher pendant plusieurs semaines, cela vous dépollue physiquement, mentalement, cela vous transforme, cela vous force à aller à l'ESSENCE CIEL !



- On sent, on renifle, on hume un air d'une qualité exceptionnelle. La preuve : les lichens pulmonaires qui poussent en abondance sur le tronc des arbres en Marjoride, en Aubrac. Le nez, qui coule plusieurs jours au début du chemin, perçoit à nouveau le parfum des violettes timides cachées pourtant dans le repli d'un talus, celui chargé d'odeur du miel des peupliers baumiers.
- On regarde, on voit au fond des clairs ruisseaux serpentant sur les hautes herbes de Marjoride, des portes-buches, régal des truites ..., un milan royal ...
- On entend le craquement des pommes de pin qui s'ouvrent au soleil pour libérer leurs graines et les confier au vent. Il faut une grande qualité de silence pour surprendre ce chant de la vie ! Magie du soleil, attendu pour permettre cette fécondation !



Quelle leçon de cette belle nature qui a décidément tout prévu !

- On goute, on déguste les confitures de myrtilles, le thé de l'Aubrac, l'aligot. Les papilles, elles aussi, sont en alerte et le goût des aliments en est exhaussé.

Tous les sens sont en éveil.

Plus d'heure, plus d'informations, de connexion internet, de pollutions mentales nombreuses et variées. Plus rien, la vacuité totale. On est dans l'instant présent, on est l'instant ! C'est pourquoi le chemin devient une vraie drogue, on est addictive à ce bien-être là.

A tous ces bonheurs, il faut ajouter ceux qui nourrissent aussi le cœur, à savoir les rencontres. Comme celle de Suzanne et Roger, à l'Estrade, qui laissent à votre disposition, sous l'abri de leur four à pain, une grande table ronde sur laquelle vous trouvez tout ce qu'il faut pour vous reconforter après une longue traversée de lieux déserts : thermos remplis de café, d'eau bouillante pour le thé, gâteaux ... et en plus ils vous offrent leurs sourires, leur disponibilité. Roger donne même des coquilles Saint Jacques suspendues à un fil de raphia, toutes prêtes à accrocher à votre sac.

Beau moment passé aussi avec Christian au lieudit « Le soulier » entre Golhinac et Senergues. Il accueille aussi les pèlerins avec des boissons, quelquefois il a même préparé une soupe de pois à la saucisse et vous raconte l'histoire, peu ordinaire, de la Chapelle des fleurs en serrant entre ses dents une des pipes de Georges Brassens (chapelle construite pierre par pierre par un homme sortant de prison et converti).

Rencontre aussi de ces cafetiers à Estaing qui affichent leur humour en apposant sur leur comptoir cette affichette :

Le patron vous informe que dans son établissement MARC MOISSA a été remplacé par JEAN CAISSE ...



Il y a eu beaucoup de moments cocasses de ce genre, des fous rires, de vraies joies que votre enfant intérieur sait reconnaître car il jubile à nouveau d'être entraîné dans cette aventure, surtout que vous lui laissez toute la place. Alors amusez-vous, ne courez pas ! ...



Ce fut donc mon chemin, nourri aussi de lieux très chargés comme le Roc des loups en Aubrac, le Sauvage, Conques ; mais vous trouverez tout cela dans les guides habituels. Tout a déjà été dit, écrit, photographié ...



ULTREIA ! A VOUS !
Rosine.

**Le Repas de rentrée
et l'accueil des nouveaux adhérents
auront lieu à l'Auberge de
Chalezeule le 11 octobre.
Venez nombreux.**



La journée des inscriptions

Comme chaque année, les inscriptions se sont déroulées dans les locaux de l'ORPAB, rue Mégevand.

Suite à un article paru dans l'Est Républicain, de nombreuses personnes sont venues se renseigner et rencontrer les animateurs. Certaines se sont inscrites sur place, d'autres ont préféré commencer par une séance d'essai. Egalement, de nombreux adhérents se sont déplacés pour renouveler leur adhésion. A ce jour, nous sommes 72 inscrits ... et nous pensons arriver à 80 très bientôt.

Nouvelles activités

De nouvelles activités sont proposées :

- * la gymnastique classique, le vendredi,
- * la marche nordique, le lundi matin
et le lundi après-midi.



Les activités du club :

Randonnée :

Le lundi après midi : rando de 5 à 8 km sans trop de dénivelé.
3 km/h de moyenne.

Le jeudi après midi : rando pour les plus sportifs de 12 à 18 km
avec plus ou moins de dénivelé (300 à 800m)
(demi-journée ou journée entière avec pique-nique)

Animateurs :

Philippe ARBARET
Jacques RIGOLOT
Gérard LOYE
Rémi BRENDEL

Marche nordique :

Le lundi matin et le lundi après midi

Animateurs :

Monique MAGNIN
Monique BELIARD
Gérard LOYE

Gym douce et classique (Gymnase Résal) :

Classique : Le vendredi, de 10h00 à 10h45

Douce : Le lundi et le vendredi, de 11h00 à 12h00

Animatrice :

Monique MAGNIN

Cyclo loisir :

Le mardi après midi : sorties de 35 à 60km

Animateur :

Jacques RIGOLOT



**Nous avons encore des Tee-Shirts...
Pensez-y pour le printemps!!!!**

RSBT = 10 €



**N'oubliez pas de consulter régulièrement notre site
Il contient beaucoup de renseignements utiles
et il ne tient qu'à vous d'en faire ajouter d'autres.
Vous disposez d'un lien "Contact" ou bien d'une adresse mail :**
rsbt25@orange.fr



<http://rsbt25.fr>



RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES
3 Chemin du Château de Vrégille - 25000 - BESANCON
Tél : 03 81 81 54 24 – mob : 06 73 34 27 36
rsbt25@orange.fr - <http://www.rsbt25.fr>



JO n° 53, 31 décembre 2011 - Siret : 539 061 044 00019 - APE : 9499Z