



Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes

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

RSBT illeroyes
esançon
portive
etraite

Le Journal du Club

N°7 - Janvier 2014

Montée au Chasseral - 19 septembre 2013



Bonjour à tous.

Je vous présente en mon nom et celui de la RSBT, tous mes vœux de bonheur et de santé pour cette nouvelle année.

Que 2014 nous permette de réaliser de belles randonnées, à raquettes, à pieds ou à vélo, en pratiquant la marche nordique, ainsi que la gym douce et classique.

Je souhaite que notre association vous apporte toute satisfaction dans l'activité que vous pratiquez, et j'espère vous compter parmi nos plus

fidèles adhérents encore de nombreuses années.

J'espère également que les efforts visant à améliorer le cadre de notre association répondent à vos attentes et je reste à votre disposition pour écouter toutes suggestions en ce sens.

Nous avons aujourd'hui 2 ans d'existence et nous sommes déjà plus de 80 adhérents répartis dans nos cinq activités.

Nous allons cette année former deux nouveaux animateurs en randonnée : Bernard DIEBOLD et Christian HERTEN.

Je les remercie vivement pour leur implication dans le club, sans oublier tous les autres animateurs sans qui nous ne pourrions exister.

Gérard CORNETTE

Sommaire

Page 2 :
Le repas de rentrée

Page 3 :
Bilan des inscriptions

Pages 4, 5, 6 :
Statistiques 2013 par activité.

Pages 7 et 8 :
Les Vœux et la galette

Page 9 :
Les Activités du Club



Le repas de rentrée et l'accueil des nouveaux



Jacques RIGOLOT - Vice président



Claude GADY - Président du CODERS



Isabelle VIOLINI



Françoise Cusenier



Patricia TASSI



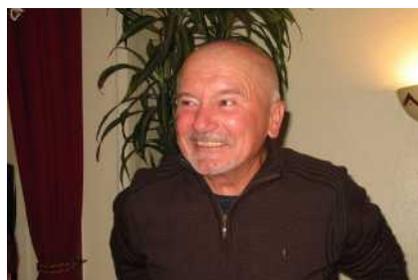
Pierre FRELIN



Marie-Jo LONJARET



Agnès Pentecôte



Claude MAZARD



Christine ROUSSEL



Bilan des inscriptions

Nombre de licenciés par année

Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance Activité Genre Âge

	Licences 2014	Licences 2013	Licences 2012
Nombre total de licences	80	57	20
avec assurance	80	57	20
sans assurance	0	0	0
avec complémentaire IA sport	0	0	0
avec complémentaire matériel	0	0	0

Répartition Hommes/Femmes

Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance Activité Genre Âge

Licences 2014				Licences 2013			
Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
Nombre	Ratio	Nombre	Ratio	Nombre	Ratio	Nombre	Ratio
23	29 %	57	71 %	15	26 %	42	74 %

Répartition par activité

Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance Activité Genre Âge

Activité	Licences 2014			Licences 2013			Licences 2012		
	Hommes	Femmes	Global	Hommes	Femmes	Global	Hommes	Femmes	Global
Autre	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cyclotourisme	11	1	12	2	1	3	6	4	10
Gymnastique	6	36	42	3	28	31	1	2	3
Marche nordique	8	27	35	7	17	24	7	8	15
Randonnée pédestre	20	48	68	15	41	56	6	13	19
Raquettes à neige	12	19	31	0	0	0	0	0	0
VTT	0	0	0	0	0	0	5	2	7
Nombre de licenciés	23	57	80	15	42	57	7	13	20

Répartition par Age

Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance Activité Genre Âge

Licences [2014]

Femme		Homme	
0		95 - 99	0
0		90 - 94	0
0		85 - 89	0
0		80 - 84	0
3		75 - 79	0
6		70 - 74	0
20	35%	65 - 69	30%
25	44%	60 - 64	70%
3		55 - 59	0
0	5%	50 - 54	0
0		45 - 49	0
0		40 - 44	0
0		35 - 39	0
0		30 - 34	0
0		25 - 29	0
0		20 - 24	0
0		15 - 19	0
0		10 - 14	0
0		5 - 9	0
0		0 - 4	0
57 71%			29% 23



Statistiques 2013

Gym douce du lundi matin



Gym douce du vendredi matin



Gym classique du vendredi matin



Cyclo loisir

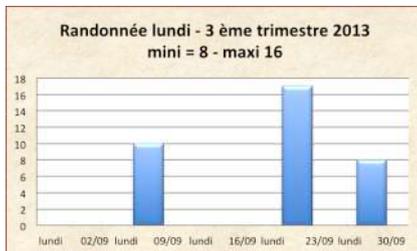


Randos raquettes du jeudi

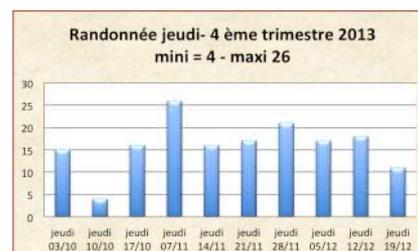




Randonnée du lundi



Randonnée du jeudi





Marche nordique du lundi matin



Marche nordique du lundi après midi



Assemblée Générale

Notre assemblée Générale prévue le 5 février est reportée au 2 avril 2014.

Deux postes sont disponibles au comité directeur. Il est donc fait appel aux candidats - hommes et femmes - pour animer et gérer notre Club. Tous les adhérents licenciés, à jour de leur cotisation et ayant plus de 6 mois de présence dans le club, peuvent être candidats.

Les candidats devront adresser leur candidature au Président, par lettre ordinaire ou par courrier électronique, au moins deux semaines avant la date de l'Assemblée Générale, le cachet de la poste ou la date du courriel faisant foi, soit avant le mercredi 19 MARS 2014 à minuit.

Adresse postale : RSBT – 3 chemin du Château de Vrégille
25000 BESANCON

Adresse électronique : rsbt25@orange.fr



Les Vœux et la galette



Aujourd'hui, à la RSBT, comme dans les grands clubs de sport, la trêve des confiseurs est terminée, c'est la reprise. Deux séances de marche nordique ont eu lieu aujourd'hui et les fidèles des randonnées du lundi exploraient le secteur des Valières. Ces deux activités ont attiré bon nombre de nos adhérents, ce qui est un excellent indicateur quant à la santé de notre club. Bon d'accord, certains ont peut être envie ou besoin d'éliminer au plus vite les excès de réveillon mais tout de même ! Il est possible également que quelques un désirent se donner bonne conscience avant la troisième activité de cette journée, 6 janvier 2014.

En effet, aux environs de 16h 30, plus de 50 membres de la RSBT se retrouvent chez Baud, maison renommée et appréciée que nous connaissons bien, pour la traditionnelle « galette des rois »... Qu'ils sont beaux, toutes et tous, sans les chaussures de rando boueuses, habillés en dimanche.

Les galettes sont tranchées, les verres sont pleins, le silence se fait, c'est le moment des vœux. Gérard, notre président prend la parole. Quel plaisir de le voir parmi nous. C'est un moment fort, émouvant de cette réunion. Après six mois de galère, le voilà sorti du tunnel. Les applaudissements pleuvent. Que des paroles chaleureuses pour

tout le monde : les adhérents, les animatrices(teurs) et les futurs animateurs en cours de formation.

La parole est donnée au représentant de la Mairie, monsieur Teddy Beneteau de la Prairie. Avec brièveté, il félicite notre club et nous fait savoir que c'est un plaisir pour lui d'être parmi nous. J'ai cru comprendre que quoi qu'il arrive, il ne fera pas partie du prochain conseil municipal. Nous regretterons sa sympathie et l'attention qu'il porte à notre club.

C'est à Claude Gady, président du CODERS et de la RSGB de prendre la parole. Avec son élégance et sa courtoisie habituelles, il félicite et encourage l'ensemble de l'auditoire, des adhérents au Président, sans oublier les animateurs. Il termine en remerciant Teddy Beneteau de la Prairie pour tout ce qu'il a fait pour les deux clubs de la retraite sportive de Besançon.

Reste plus qu'à reprendre les calories perdues aujourd'hui en marchant. Un verre dans une main, une part de galette dans l'autre, sourire et joie sont sur tous les visages.

Santé à toutes et tous pour 2014 !

Longue vie à la RSBT.

Jacques RIGOLOT



Les Vœux et la galette





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