



Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes

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

RSB^Tilleroyes
esançon
portive
etraite

Le Journal du Club

N°5 - Avril 2013



Notre voyage à La BRESSE - 5 à 7 février 2013



Bonjour à tous.

Nous voilà déjà au deuxième trimestre, la joie de se retrouver dans les différentes activités est toujours d'actualité. Nous avons été très actifs tout l'hiver, dans toutes les activités, aussi bien marche nordique que randonnées et gym douce ; le nombre de participants est toujours croissant.

Je crois que notre sortie à la Bresse a permis à tous et à toutes d'avoir plaisir de se

retrouver et de mieux se connaître.

Continuons ainsi pour garder une très bonne ambiance dans notre Club.

A VENIR :

- Une Conférence sur la diététique des Seniors le 14 mai, salle VIP du Palais des Sports.
- Une journée inter-club à Pierrefontaine les Varans, le 14 juin.
- Une randonnée inter-générationnelle organisée par l'ORPAB, le 26 avril.

A bientôt sur nos sentiers de randonnée.

Gérard CORNETTE

Sommaire

Pages 2 à 5 :

La Bresse

Page 5 :

Journée Inter-générationnelle

Pages 6 à 8 :

Assemblée Générale du Club.

Page 9 :

Le petit mot de Jacques.
Conférence Diététique.

Page 10 :

Journée Inter-clubs à
"Pierrefontaine les Varans"

Page 11 :

Le petit mot de Philippe.

Page 11 :

Les Formations en cours.



Séjour à La Bresse



Notre arrivée aux Hauts des Bluches.

Mardi, à l'heure H tout le monde est présent sur le lieu L fixé par les responsables R et déjà, çà commence à cafouiller ! Tout un chacun de poser son véhicule sur les places de stationnement disponibles, bien tracées au sol... quand un employé nous aborde, nous signifiant (aimablement) que nous occupons les places réservées aux chauffeurs de cars de l'entreprise et qu'il nous faut garer nos véhicules au fond du terrain vague à l'extrémité de l'enclos... Bêtes (?) mais disciplinés, nous obtempérons.

Puis, dans l'attente de l'arrivée de notre car, les premiers flocons commencent à tomber, nous incitant tous à un repli stratégique à l'intérieur du bâtiment. Enfin le car arrive, les soutes béantes avalent valises, sacs, raquettes, bâtons... chacun monte, s'installe, discute, et le départ est annoncé par notre sympathique chauffeur !

Nous empruntons la route de Vesoul, les flocons de neige se densifient, le noir de la route blanchit à la vitesse V, (çà tombe bien, nous longeons la Ligne à Grande Vitesse) quand, à 10 km de Vesoul, un coup de téléphone à l'adresse du chauffeur nous apprend que l'un de nous a oublié son sac au dépôt ! Qui a oublié son sac ??? Euh ! bah !

le coupable c'est Philippe, notre Organisateur en chef !!!

Discussion, négociations, nous voilà pris en otages, demi-tour et stationnement sur une aire de restaurant pour attendre le véhicule providentiel devant apporter le sac de Monsieur Philippe !

Si nous sommes patients et compréhensifs, ce n'est pas tant pour les affaires de Philippe, mais c'est surtout que dans le sac en question il y a la gnole qui nous permet de carburer !!!! La neige de plus en plus intense recouvre totalement la route et nous assistons à plusieurs reprises au ballet des chasse-neige. Nous reprenons notre itinéraire et en fin d'après-midi, début de soirée, avec un bon retard d'une heure sur l'horaire prévu, nous





arrivons enfin "Aux Hauts de Bluches" à LA BRESSE, dans les Vosges.

Débarquement, distribution des chambres et ô SCANDALE, les chambres sont mixtes !!! Mâles et Femelles ensemble, heureusement que nos enfants et petits enfants ne voient pas çà, que penseraient-ils de nous? surtout à l'heure du débat parlementaire concernant "le mariage pour tous" !

Un bon dîner dans la bonne humeur, le programme pour le lendemain, et chacun regagne ses pénates.

Mercredi, au lever, au moins de 60 cm de neige ! Copieux petit déjeuner, distribution des rations alimentaires pour le midi, réglage,

Nous faisons confiance à la pancarte car, d'eau, nous n'en voyons point, quant aux corbeaux...Halte, petite restauration et



chaussage des raquettes, le départ est donné. La chenille s'ébranle et ce sont 58 pieds multicolores qui se mettent en action, ne pas oublier les pieds en second que sont les bâtons, et vous avez le spectacle en live! Une bonne heure et demie d'ascension et la chenille arrive au LAC DES CORBEAUX.

hydratation par voie interne (ce n'est pas parce que nous sommes près du lac que nous allons nous baigner !) et là, la scission ! le schisme ! Deux sectes s'affrontent, l'une qui ne veut plus monter mais batifoler, se restaurer et redescendre, et l'autre, jusqu'aboutiste qui veut monter jusqu'au « bout du bout » à savoir le COL DE LA VIERGE. La chenille est coupée en deux parties inégales mais vivantes qui partent chacune de leur côté avec chacune son "prêcheur".

Et nous, nous montons, nous montons, seulement, pas de trace et chacun à notre tour, nous passons en tête tracer le chemin dans 80 cm de fraîche pour les 18 autres. Tous les 100 ou 200 mètres, nous nous relayons et plus d'une heure après, nous avons une apparition ! LA VIERGE !!!!! Alléluia





Le Col de la Vierge

On va pouvoir enfin manger !

Le refuge nous accueille, mais il fait très froid et humide à la fois, l'onglée s'installe chez nombre d'entre nous ; nous tirons le repas du sac et nous restaurons. Petit passage dans la nature (vous voyez ce que je veux dire) avant la descente qui, en théorie, doit durer deux voire trois heures au maximum. C'est sans compter avec les facéties des baliseurs de pistes et autres bûcherons qui en décidèrent autrement.

A un embranchement précis, le balisage officiel nous étant signalé "modifié", nous nous engageons sur la voie indiquée et confirmée par le GPS de rando. Plus nous avançons, plus le chemin est difficile à tracer et à un moment, nous nous retrouvons complètement bloqués.

Christian, qui fait la trace, est dans une situation assez périlleuse, dans une pente à

au moins 60° ne pouvant plus ni avancer, ni reculer...

Décision est prise de rebrousser chemin, le premier se retrouve le dernier (ça ne vous rappelle rien ?). Nous avons trouvé un autre embranchement qui nous a menés à une patte d'oie, sans aucune indication lisible.

Conciliabule, consultation de GPS, envoi d'éclaireur ou éclaireuse et enfin nous retrouvons les balises de la piste. La descente jusqu'au chalet s'est poursuivie sans encombre. Nous avons marché 4 heures l'après midi et parcouru 15 km !

Nos compagnons, redescendus depuis un bon moment, nous accueillent dignement et nous apprennent que Philippe, voulant narguer le chasse-neige, a glissé et s'est cogné la tête sur un bloc bien tassé, vérifiant ainsi que sa tête est plus dure que la glace ! Heureusement, le chasse-neige s'en est bien sorti.

Je ne vous raconte pas l'ambiance du repas du soir ! L'apéritif lorrain (vin blanc-liqueur de mirabelle) a fait son effet et comme on dit, ça s'est lâché ! Toute la soirée fut consacrée au rire, mais, raisonnables et surtout crevés, nous sommes allés bien sagement nous coucher, non sans entendre encore quelques temps des rires fuser de derrière les portes des chambres.

Jeudi, nous plions bagages, libérant les chambres pour 10 heures et nous partons pour quelques heures nous balader, en raquettes pour la majorité d'entre nous, à pied au village pour quelques autres, trop fatigués. Le quad d'un restaurateur de montagne ayant tracé une bonne partie de notre itinéraire, c'est quasiment sans difficulté que nous avons atteint le lieudit « les Corbeaux ».

Pour casse croûter, nous avons demandé au restaurateur dont nous avons parlé plus haut, s'il était possible, moyennant consommations naturellement, de nous installer chez lui...Refus ! nous partons plus haut, manger au refuge « Rouge Mousse ». La tournée générale d'eau de vie fait son effet et nous



redescendons dans la vallée pour achever nos préparatifs de départ et attendre l'arrivée du car qui doit nous ramener sur Besançon.

Nous profitons de cette attente pour honorer nos guides et organisateurs en leur offrant, devinez quoi ? des eaux de vie locales...Il faut bien qu'ils reconstituent les stocks !

Le retour s'est passé sans encombre, remercions au passage Rosine qui nous a



appris, entre autres, qu'il pouvait y avoir 40 cm de Neige en Martinique, et Rémi, qui nous a expliqué pourquoi il y avait autant de camions entre Milan et Rome.

Un sérieux clin d'oeil aux objectifs de nos photographes qui ont eu la frayeur de



constater que leurs appareils ne fonctionnaient plus (ça a duré heureusement peu de temps).

Merci Président, merci Hélène, merci Philippe, merci Rémi et un grand coup de chapeau aux épouses des responsables qui ont également contribué à la réussite de ce stage sans nous raquetter ! Christian HERTEN

Journée intergénérationnelle organisée par l'ORPAB

Marche intergénérationnelle du Vendredi 26 Avril 2013 :

L'ORPAB est partenaire de cette opération. C'est une initiative européenne qui prend la forme d'une marche à Besançon.

Un premier rendez vous est programmé le mardi 29 janvier, dans les locaux de l'ORPAB, rue Mégevand. Gérard, Philippe et Bernard sont présent pour écouter les précisions et les souhaits de Didier Roulin. D'autres représentants d'associations sont aussi présents.

L'idée est de programmer une marche, ouverte à tous publics, le vendredi 26 avril, à 14 h. Pour réussir cette marche, des bénévoles doivent encadrer les marcheurs pour assurer la sécurité.

Une reconnaissance du parcours a lieu le mardi 19 février, à 9 h 30. Rendez vous est donné sur le parking de la Rodia, à Besançon. Le parcours d'environ 8 km conduit les marcheurs en direction des Prés de Vaux, puis à la passerelle pour revenir par le chemin de hallage, Micaud, et retour au parking initial. Deux circuits sont proposés, l'un pour les marcheurs "en forme" l'autre pour les plus anciens, les handicapés .



Notre assemblée générale



Le comité directeur a été étoffé avec l'élection de cinq nouveaux membres.

BEAU SUCCES pour la première assemblée générale de la RSBT (Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes) organisée par les responsables de l'association.

Créée en 2012, notre association compte aujourd'hui soixante-neuf adhérents, 74 % de dames et 26 % de messieurs, pour la randonnée, la marche nordique et la gymnastique douce. Quarante trois adhérents étaient présents à cette assemblée.

Didier Roulin, Secrétaire général de l'Office des retraités et des personnes âgées de Besançon (Orpab), Teddy Beneteau de la Prairie, représentant le Maire de Besançon et Claude Gady, Président du « Coders 25 » et représentant la Fédération française de la Retraite Sportive faisaient l'honneur d'assister à cette assemblée générale.

« Les activités ont été très suivies en 2012 et je félicite l'ensemble des adhérents pour leur fidélité et leur participation à la réussite du club », a déclaré Gérard Cornette, président de la RSBT. Des volontaires se forment pour accompagner des groupes et assurer leur sécurité. Cinq nouveaux élus sont venus rejoindre le comité directeur.

Des idées germent pour cette nouvelle année avec un séjour raquettes à la Bresse, la participation à la Grande Marche à Besançon le 26 avril et à la journée avec le Coders 25, le 14 juin à Pierrefontaine-les-Varans. Les marches à la journée reprendront en avril.



Un pot de l'amitié a clôturé cette belle réunion.





**Le Rapport d'Activités
de Geneviève**



**Le Rapport Financier
de Monique**



**Le Rapport Moral
de Gérard**



**Le Rapport du vérificateur
aux comptes
Martine ARBARET**



**Didier ROULIN
Secrétaire général
de l'ORPAB**



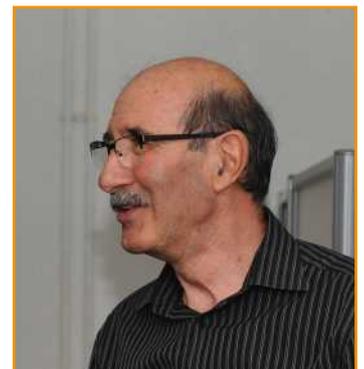
**Claude GADY
Président du CODERS
et membre RSBT**



**Teddy BENETEAU
de la PRAIRIE**



**Intervention de
Monique MAGNIN**



**Intervention de
Philippe ARBARET**



Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont déployé leurs talents culinaires pour nous régaler... tout était délicieux.



Le Nouveau Comité Directeur, de gauche à droite,

Bernard PECCLET - Patrick QUINSON - Philippe ARBARET

Gérard LOYE - Monique EYMIN - Geneviève CORNETTE

Jacques RIGOLOT - Elisabeth MOREL - Monique MAGNIN

Gérard CORNETTE

et Monique BELIARD qui était en Stage à MÂCON.



"Vive la randonnée"

Les composantes d'une randonnée sont prioritairement soleil et beaux paysages. Mais parfois, c'est également, pluie, tempête, égarement, froid, chaleur, fatigue.

Tous les randonneurs, les vrais, ceux qui râpent de la « vibram » sur les chemins et sentiers de l'hexagone et d'ailleurs, ont un jour ou l'autre eu à subir ces désagréments. Inconvénients du métier comme l'on pourrait dire plus simplement. Mais bon, le mot métier, pour les retraités que nous sommes n'est pas approprié, n'est-ce pas !

La RSBT existe depuis un peu plus d'un an, et m'a permis d'effectuer à pieds et à raquettes environ 670 km en compagnie de ses divers adhérentes et adhérents. Oh ! Bien sûr, il y a bien eu deci delà, quelques ampoules, quelques douleurs, eh ! oui à nos âges, quelques onglées au cours des sorties raquettes, rien de bien exceptionnel dans ce genre de pratique.

Mais pour ce qui est des éléments naturels cités plus haut, alors là oui, ils auront marqué cette première année.

Je vous sens inquiets d'un seul coup, me tromperais-je ?

Pour sûr, toutes nos sorties ont été accompagnées par des averses ... de bonne humeur, de gentillesse, de partage. Vous avez eu peur ? Détendez vous, respirez !

Et puis, combien de tempêtes de ciel bleu n'avons nous pas essuyées ?

Combien de fois nous sommes nous égarés dans nos pensées, perdus dans le bonheur en mettant un pied devant l'autre, boussole et GPS n'étant d'aucun secours.

Combien de fois avons-nous dû lutter contre le froid d'une boisson trop fraîche, contre la chaleur de quelques mots d'encouragement, d'un sourire ?

Combien de fois aurions-nous pu finir meurtris par une marche trop longue, trop pentue, alors que l'emportait un sentiment de légèreté, la joie de marcher ensemble sur les plateaux, les fonds de vallées, les sommets jurassiens.

Bon d'accord, vous le savez, nous avons bien eu de temps à autres, quelques belles averses, des vraies ; mais quoi de plus agréable, de plus joli que de pouvoir de nos jours, dans cette société aseptisée, marcher sous la pluie, les pieds dans la boue, en humant les odeurs plus franches, plus fortes d'une nature ruisselante. De bonheur bien sûr !

Jacques RIGOLOT

Conférence Diététique

A l'initiative de Monique MAGNIN, une Conférence sur la diététique des Seniors sera organisée le 14 mai à 14h30 à la salle VIP du Palais des Sports, par Blandine GRAVELLE, Diététicienne. Elle sera ouverte à tous les seniors de la Retraite Sportive et également à tous les Seniors du Grand Besançon.

Merci de vous inscrire auprès de la secrétaire du club.

Merci à tous et venez nombreux.



Journée inter clubs du 14 juin 2013

Une journée inter-clubs de Franche Comté est organisée par le CODERS 25 le 14 juin 2013 à Pierrefontaine les Varans.

PIERREFONTAINE LES VARANS

choisi par la Fédération Française de la Retraite Sportive de Franche-Comté pour l'organisation de sa journée annuelle interclubs.

Nombreuses activités adaptées aux seniors de 9h30 à 12h

Randonnée Pédestre - Cyclotourisme
Gymnastique - Gymnastique douce
Initiation Danse - Country
Marche nordique - Tai chi

14h Reprise des activités
Randonnée – Cyclotourisme – Gymnastique
Gymnastique douce – Danse – Country
Marche nordique
Tai chi – Tir à l'arc
Tournoi de Pétanque
16h45 Démonstration Swin Golf.

17h Verre de l'amitié

Tous les seniors -hommes et femmes- de Pierrefontaine les Varans et du Pays des portes du Haut-Doubs sont cordialement invités à participer gratuitement à cette journée de convivialité.

Les inscriptions seront prises sur place.

Pour tout renseignement s'adresser à :

M. GADY Claude

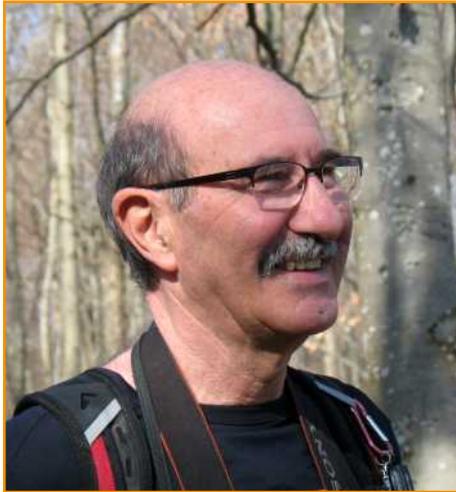
Tél : 03 81 51 46 38 – Mail :
gady.claude@neuf.fr



"Comme chaque année les clubs de la retraite sportive de Franche-Comté regrouperont leurs adhérents le 14 juin 2013 autour d'activités sportives et de loisirs".

Cette journée se déroulera sur le site de La « ROCHE DU TRESOR » à Pierrefontaine-les-Varans de 9h00 à 17h00 selon le programme ci-dessous.





Randonnées et raquettes

Notre période hivernale venant de se terminer, je suis heureux de l'enthousiasme des participants à nos 7 sorties raquettes du jeudi. En dépit d'un temps moyen, nous avons réussi à tenir notre programme.

Le séjour à La Bresse a été un moment fort de partage et de convivialité, sans le soleil, mais avec une neige abondante, de superbes paysages et 2 bonnes soirées.

Bravo à toutes et à tous, et en particulier à Nicole qui a participé à la première journée de 6 km, malgré ses problèmes de santé et qui a terminé avec courage.

Avec les beaux jours, nous reprendrons nos marches à la journée, à compter du 11 avril, un jeudi sur deux.

Toutes nos félicitations à Denise, pour les progrès et l'assiduité dont elle a fait preuve depuis le début de la saison, lors des randonnées pédestres et surtout pour sa volonté lors des sorties raquettes à neige. Continuons à partager ta bonne humeur lors de nos sorties.

Philippe

Les Formations

FCB : 4 et 5 février à DOUCIER

Gérard LOYE
Jacques RIGOLOT

FCB : 19 au 20 mars à MÂCON

Monique BELIARD

PSC1 : 22 et 23 avril à BESANCON

Monique BELIARD

Module 1 : 8 au 11 Avril à DOUCIER

Gérard LOYE

Module 1 : 15 au 17 mai à MÂCON

Monique BELIARD

Module 2 Rando : 13 au 17 mai DOUCIER

Gérard LOYE

Module 2 Marche nordique :

16 au 21 juin DOUCIER

Monique BELIARD
Gérard LOYE

**VAE : Randonnée - cyclotourisme -
raquettes - ski**

Jacques RIGOLOT

COMPTABILITÉ DES ASSOCIATIONS :

4 jeudi "Centre 1901 à Besançon

Elisabeth MOREL



**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>