

« Le Journal du club n°1 »

Notre club a été créé le 14 décembre 2011 à l'initiative de Claude GADY, Président de la RSGB, afin de faire face à la demande constante de nouveaux adhérents.

Gérard et Geneviève CORNETTE ont décidé de créer ce club et de proposer des activités de randonnée pédestre, de cyclo-loisir et de gymnastique douce.

Notre but est de contribuer au bien-être et à la santé des séniors par la pratique d'activités sportives adaptées à la condition physique de chacun mais également de créer du lien social et de lutter contre l'isolement et la solitude.

Les formalités de constitution ont été faites et nous sommes affiliés à la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive).

Lors de l'assemblée constitutive du 14 décembre 2011, le Comité Directeur a été constitué et le Bureau a été élu (de gauche à droite) :

Patrick QUINSON - Gérard CORNETTE Président – Monique MAGNIN -
Geneviève CORNETTE Secrétaire - Monique EYMIN Trésorière – Jacques RIGOLOT




A ce jour, nous sommes déjà 35 adhérents : 15 venant de la RSGB et 20 nouveaux.

Dans un premier temps, nous limitons les inscriptions randonnée à 30 personnes, à 20 pour la gymnastique douce et à 15 pour le cyclo-loisir, afin de garder un esprit convivial et aussi parce que nous n'avons pour le moment qu'un seul animateur agréé pour la randonnée.

LA RANDONNÉE PÉDESTRE sera assurée par Philippe ARBARET, animateur agréé par la FFRS, Gérard CORNETTE et Annie JOLY à l'issue de leur formation prévue en mars et avril.



Nous vous rappelons quelques éléments du planning au niveau des difficultés et dénivelés de ces randonnées.



Elles sont classées par couleurs.




 **Verte** : s'adresse à toute personne en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique.

Randonnée sur parcours sans difficultés et comportant peu de dénivelé.





Rythme modéré avec des pauses régulières – Durée de 1,5 à 3 heures.

  **Bleu** : facile, 3 heures de marche environ, sur des chemins avec quelques fois des passages moins faciles.

  **Bleu-foncé** : facile, 3 heures de marche environ, sur des chemins avec quelques fois des passages moins faciles et plus de dénivelé.

   **Rouge** : s'adresse à toute personne habituée à une activité physique régulière entretenant l'endurance. (dénivelé ou longueur).

La randonnée a lieu à la demi journée ou à la journée complète avec pique-nique. Durée : 2 à 5 heures de marche effective.

    **Rouge-foncé** : Difficile, plus de 4 heures de marche, pour randonneurs expérimentés et sportifs, l'itinéraire est long ou difficile (dénivelé, passage délicat), ou les deux à la fois. (dénivelé 600 m et plus).

La randonnée a lieu à la journée avec pique-nique.

La durée de chaque circuit est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur, des dénivelés et des éventuelles difficultés.

Dans le planning du deuxième trimestre nous aurons des randos à la journée avec votre pique-nique tiré du sac. Comme vous pouvez le voir certaines randos sont assez éloignées et nous préconiserons le covoiturage avec un point de Rdv.

Le Covoiturage

« **Bien qu'il n'appartienne pas à la RSBT de fixer des règles concernant le covoiturage, il apparaît souhaitable, à titre indicatif, que chaque personne transportée remette une somme au conducteur du véhicule utilisé** », sur la base de :

5 (cinq) centimes d'euro du kilomètre parcouru

RAPPEL IMPORTANT :

- Toujours prévoir boissons et quelques encas (fruits, biscuits) même pour une sortie à la demi-journée.
- Penser aussi aux chaussures qui doivent être adaptées mais aussi aux bâtons et k-way.
- Prévenir l'animateur d'un éventuel souci de santé afin qu'il soit vigilant.
- Penser à avoir sur vous votre licence et votre carte d'adhérent dûment remplie.

**Ne surévaluez pas vos possibilités, si vous ne le sentez pas, renoncez !
Nous essayons de faire plaisir à tout le monde.**

Déjà quelques milliers de pas effectués durant ce premier trimestre. Merci aux randonneuses et randonneurs pour votre fidélité et votre sympathie au cours de nos sorties.

Continuons ainsi sur ce bon chemin, balisé ou non !!!!

Je remercie aussi les personnes « administratives » sans lesquelles le club ne fonctionnerait pas.

Philippe.

Les places de parking étant parfois limitées, essayez de vous regrouper pour vous rendre sur les lieux de Rendez-Vous surtout le jeudi.

**En raison des travaux du tramway à Besançon,
il se pourrait que certains parkings soient indisponibles,
vous serez avertis par mail, la veille, d'une éventuelle modification.**

LA GYMNASTIQUE DOUCE par Monique MAGNIN, (en formation).

La gymnastique douce apporte un renforcement musculaire, en particulier des muscles profonds, avec un contrôle de la respiration.

Donc, elle procure un bien être physique et mental avec une décontraction de l'esprit.

Nous avons demandé à l'office municipal des sports la mise à disposition d'une salle de sport (gratuite) pour la pratique de la gymnastique, 2 fois par semaine. Nous attendons une réponse.

En attendant, la RSGB nous prête la salle de Gym du 1^{er} étage des Torcols, le vendredi matin de 10h45 à 11h45.

LE CYCLO-LOISIR par des animateurs de la RSGB. Nous allons changer le jour de cette activité pour le **mardi après-midi** pour avoir les animateurs agréés en accord avec la RSGB. Nous fonctionnerons ensemble pour cette activité, ce qui nous donnera accès au 1^{er} et 2^{ème} groupe pour ceux qui roulent plus vite et plus longtemps.

Les personnes intéressées pour devenir animateurs peuvent se renseigner auprès de Gérard. Les stages sont entièrement financés par la FFRS.

Les personnes intéressées pour faire partie du comité directeur ou pour aider à une commission seront les bienvenues.

Si vous avez une question ou un doute, n'hésitez pas à contacter les différents organisateurs, les numéros de téléphone sont indiqués sur le planning.

Coordonnées du Comité directeur

NOMS	TEL. (fixe)	TEL. (mobile)
Gérard CORNETTE	03 81 81 54 24	06 73 34 27 36
Geneviève CORNETTE	03 81 81 54 24	06 86 73 23 64
Monique EYMIN	03 81 60 34 37	06 82 56 42 40
Monique MAGNIN	03 81 60 31 50	06 13 50 89 49
Patrick QUINSON	03 81 80 26 67	06 08 01 81 57
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Philippe ARBARET	03 81 61 33 34	06 89 23 11 95

Coordonnées des Animateurs

Randonnée		
Philippe ARBARET	03 81 61 33 34	06 89 23 11 95
Gérard CORNETTE	03 81 81 54 24	06 73 34 27 36

Gymnastique douce		
Monique MAGNIN	03 81 60 31 50	06 13 50 89 49
Madeleine VOLCKMANN	09.50.95.95.73	

Cyclotourisme		
Pierre ROBERT	03.81.59.95.41	06.78.12.36.82
Hubert CLERE	03.81.80.81.59	06.76.07.38.18
Gérard FIGARD		06.77.92.01.10
Jacques GRAND	03.81.80.96.20	06.84.43.47.01
Pierre REMONNAY	03.81.57.28.99	06.58.60.08.07
Gilbert VOLCKMANN	09.50.95.95.73	06.84.18.43.93
A.B.O.		
Michel BADOZ	03.81.53.57.04	06.81.60.18.79
Claude GADY	03.81.51.46.38	06.83.82.42.98
Daniel TOUPANCE	03.81.66.35.67	06.26.31.55.13

Merci à Claude GADY, Président de la RSGB, de nous aider dans le lancement de notre club.

Ce club ne fonctionnera que grâce à vous, n'hésitez pas à vous manifester et à apporter vos idées de sorties ou autres.

Bon printemps à tous et amitiés sportives.
Le Comité Directeur.