

RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

6 rue Louis Bachelier

25000 - BESANCON

Tél : 03 81 50 25 97 – mob : 06 18 08 32 74

rsbt25@orange.fr - www.rsbt25.fr

PLANNING des ACTIVITES

JANVIER - FEVRIER - MARS 2018



VACANCES SCOLAIRES :

NOEL 2017 jusqu'au samedi 06 janvier 2018 inclus.

FEVRIER 2018 du samedi 10 au samedi 24 février 2018 inclus.

Gymnastique



Aucune séance pendant les vacances scolaires

IMPORTANT : en raison de l'indisponibilité annoncée de Claude et Gilles au cours de ce trimestre, les séances alterneront la pratique de la gym active (classique) et douce (GMF) les lundis et vendredis de 9 h 30 à 10 h 15.

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Animation : Madeleine VOLCKMANN

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- * de veiller à respecter ses choix d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs

Madeleine VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

Gilles MARCHAL (en formation) - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Marche Nordique

2 séances hebdomadaires : lundi matin et mercredi matin



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

	JANVIER		FEVRIER		MARS	
Lundi	1	JOUR DEL'AN	5	TILLEROYES	5	TILLEROYES
Mercredi	3	BREGILLE	7			
Lundi	8	TILLEROYES	12	CHAILLUZ	12	CHAILLUZ
Mercredi	10		14		14	
Lundi	15	CHAILLUZ	19	BELLE - ETOILE	19	BELLE - ETOILE
Mercredi	17		21		21	
Lundi	22	BELLE - ETOILE	26	BREGILLE	26	BREGILLE
Mercredi	24		28		28	
Lundi	29	BREGILLE				
Mercredi	31					

Lieux de rendez-vous :

TILLEROYES Chemin de la Chaille - Parking à 200 m au-delà des "Ecuries de Château Galland".

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

BELLE-ETOILE Rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand,

BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.

Coordonnées des animateurs

Dominique PETOT (lundi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37

**Toujours se munir des embouts de protection des pointes
de bâtons au cas où il serait nécessaire d'emprunter des voies goudronnées.**

Randonnées pédestres et/ou Raquettes à neige



Les places de parking étant parfois limitées, regroupements recommandés pour se rendre sur les lieux de rendez-vous de co-voiturage ou de départ des randonnées.

Au départ de chacune des randonnées les participants doivent signaler leur présence auprès de l'animateur responsable.

Les heures de départ des randonnées peuvent varier, lisez attentivement le planning.

Note très importante : les sorties réputées "moyennes-plus à difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige, y compris pendant les vacances scolaires de FEVRIER. En cas d'enneigement insuffisant, elles se transformeront automatiquement en sorties classiques de "terrain" avec les mêmes prescriptions de destinations, de rendez-vous et d'horaires.

La pratique des raquettes à neige nécessite d'avoir déjà participé à des sorties classiques afin d'avoir un minimum d'entraînement. C'est à chacun de savoir si la sortie proposée correspond à ses capacités.

Quelques rappels pour une bonne organisation des sorties raquettes :

1/ Pour ceux qui ne possèdent pas de raquettes à neige, il faut impérativement en louer à Besançon la veille de la sortie. Possibilité de louer chez EASYGLISS 1 bis rue Belin, 03.81.87.08.13, face à l'hôpital Jean Minjoz (la location sur place n'étant jamais garantie).

2/ Disposer d'un équipement d'hiver, chaussures montantes, bâtons etc.

Code-couleur des niveaux de difficulté :

<p>Marche adaptée – environ 5 kms - facile</p> <p>Activité mutualisée pour les ADHERENTS des TROIS CLUBS bisontins.</p>
<p>Randonnées de faciles à moyennes.</p>
<p>Randonnées de moyennes à difficiles.</p>

Mois	Animation
JANVIER	
Lundi 8 JANVIER	Galette des Rois - Palais des Sports - 16h30
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>CHAILLUZ "Le Cul des Prés"</p> <p>Exceptionnel (c'est la galette des rois). Départ à 13h 30 du parking du Cul des Prés.</p>	<p>Christine</p>
<p>Facile</p> <p>CHÂTEAU D'ABBANS</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 120 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	<p>Georges</p>
Jeudi 11 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>LA MALATE</p> <p>Départ à 14h du parking du stade des Prés de Vaux - environ 1 km après le parking Rodia</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p>Moyenne</p> <p>MONTFAUCON "La Batterie de l'Avancée"</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 238 m. Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage. A + R environ 20 kms.</p>	<p>Christine</p>
<p>Moyenne</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p>LES FOURGS "La Roche Sarrazine"</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 160 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 151 kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	<p>Bernard M. Gérard</p>
Lundi 15 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>AUTOUR DE CHALEZEULE</p> <p>Départ à 14h du parking de Carrefour Chalezeule (face à la Cafétaria).</p>	<p>Philippe</p>
<p>Facile</p> <p>VILLARS SAINT GEORGES - LE CHATELARD - LE PETIT VILLARS</p> <p>Environ : 9,5 km, dénivelé + 130 m Départ à 13h - du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.</p>	<p>Gérard</p>
Jeudi 18 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>AVANNE "La Double Ecluse"</p> <p>Départ à 14 h du parking du stade d'Avanne.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p>Moyenne</p> <p>POULIGNEY-LUISANS</p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 185 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 37 kms.</p>	<p>Bernard D.</p>
<p>Moyenne +</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p>MOUTHE "Chez Liadet"</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 310 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 197 kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	<p>Bernard M. Christian</p>

Lundi 22 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE "LES BERGES DU DOUBS"</p> <p>Départ à 14h du parking de la Rodia.</p>	Philippe
<p align="center">Facile GRANDFONTAINE "Sentier de Béthanie"</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 135 m. Départ à 13h - du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 22 kms.</p>	Alain
Jeudi 25 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LES TILLEROYES</p> <p>Départ à 14h du parking derrière le centre de soins des Tilleroyes - vers l'arrêt de bus.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile NOVILLARS</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 179 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 14 kms.</p>	Philippe
<p align="center">Moyenne + "LES GRANGES DESSUS"</p> <p>Raquettes à neige : Environ : 13 kms, dénivelé 324 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 136 kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	Dominique Bernard M.
Lundi 29 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE SERRE LES SAPINS - LA FELIE - FRANOIS</p> <p>Départ à 14H - 1 rue Souvelaine (monument) - SERRE LES SAPINS</p>	Gérard
<p align="center">Moyenne CHENECEY BULLON "Château Ruiné"</p> <p>Environ : 7,5 km, dénivelé 212 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 33 kms.</p>	Christian
FEVRIER	
Jeudi 1 FEVRIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE ROCHE LEZ BEAUPRE</p> <p>Départ à 14h du parking à la sortie de Roche vers Novillars.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile MARNAY "Le Bois de Brussey"</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé de 60 à 100 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 41 kms.</p>	Alain
<p align="center">Difficile LE CHASSERON</p> <p>Raquettes à neige : Environ : 12 kms, dénivelé 600 m. <i>Avec la possibilité de faire 2 groupes.</i> Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R 175 kms environ kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	Jacques Christian Bernard M Dominique
Lundi 5 FEVRIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE TILLEROYES - LA FORET DE MENERE</p> <p>Départ à 14h du parking du Centre de Soins des Tilleroyes.</p>	Christine
<p align="center">Facile à moyenne MONCLEY - SAUVAGNEY - LE BUGNOZ</p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé + 120 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 30 kms.</p>	Gérard

Jeudi 8 FEVRIER	
MARCHE ADAPTEE PIREY vers Ecole-Valentin Départ à 14h du parking de la salle polyvalente de Pirey.	Françoise Chamagne et Claude Gady
Moyenne BUSY "Chemin des Crêtes" Environ : 11 kms, dénivelé 240 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.	Jean-Pierre
Moyenne + Raquettes à neige : LES AIGUILLES DE BAULME PAR LA GITTAZ Environ : 10 kms, dénivelé 350 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 175 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Bernard M. Dominique
Vacances de scolaires d'Hiver du samedi 10 février au samedi 24 février 2018 inclus.	
Jeudi 15 FEVRIER	
Moyenne + Raquettes à neige : LA POYETTE et LE SUCHET Environ : 10 kms à 12 kms, dénivelé 450 à 600 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Dominique Jacques
Jeudi 22 FEVRIER	
Moyenne + Raquettes à neige : LE GOUNEFAY, LE GRAND TAUREAU par les CERNETS Environ : 12 kms, dénivelé 300 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 140 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Jacques Bernard M.
Lundi 26 FEVRIER	
MARCHE ADAPTEE TORCOLS - LES FONDS DE CHAILLUZ Départ à 14H - arrêt de bus DORMOY - ligne 32 - chemin des dessus de CHAILLUZ	Gérard
Moyenne ORNANS "La Grotte de Chauveroché" Environ : 8 kms, dénivelé 250 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.	Georges
MARS	
Jeudi 1 MARS	
MARCHE ADAPTEE BESANCON - CHAMARS Départ à 14h parking relais Casamène - accès feu entre Tarragnoz et le Pont de Velotte.	Françoise Chamagne et Claude Gady
Moyenne CHENECEY - LE GRAND MEANDRE et LE CHÂTEAU DE CHARENCEY Environ : 11 kms 500, dénivelé 290 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 30 kms.	Christine
Moyenne + Raquettes à neige : LE MONT D'OR "Circuit par fermes et refuges" Environ : 11 kms, dénivelé 410 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Dominique Jacques

Lundi 5 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE MORRE</p> <p>Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage.</p>	Philippe
<p align="center">Facile à moyenne CHOUZELOT "Les Crêtes d'Abbas Dessus"</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 270 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	Alain
Jeudi 8 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ "Fontaine Sainte Agathe"</p> <p>Départ à 14h du 1er parking des Grandes Barraques.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Moyenne AMAGNEY</p> <p>Environ : 9 kms 600, dénivelé 213 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 22 kms.</p>	Bernard D.
<p align="center">Moyenne + Raquettes à neige : LE PRE PONCET - LE PRE D'HAUT</p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 280 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 200 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	Georges Bernard M
Lundi 12 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHALEZE</p> <p>Départ à 14 h du parking à droite après le pont de Chalèze.</p>	Christine
<p align="center">Moyenne ORNANS "La Roche Bottine"</p> <p>Environ : 10 kms 200, dénivelé 200 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.</p>	Remi
Jeudi 15 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHALEZE</p> <p>Départ à 14h du parking à droite après le pont de Chalèze.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile FRANEY</p> <p>Environ : 9 kms 500, dénivelé 100 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.</p>	Christian
Séjour raquettes des jeudi 15 et vendredi 16 mars	
<p align="center">Moyenne + Raquettes à neige : LE CHAUFFAUD - MEIX-MUSY</p> <p>Les informations concernant ce séjour ont déjà été communiquées. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	Jacques Bernard M. Dominique
Lundi 19 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE BREGILLE</p> <p>Départ à 14 h du parking du réservoir du Grand Désert.</p>	Christine
<p align="center">Facile ROSET-FLUANS</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 80 m Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	Jean-Pierre

Jeudi 22 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAPELLE DES BUIS</p> <p>Départ à 14h du parking de Notre Dame de la Libération.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">LE PUY - VAL DE ROULANS - LE MONT BICHOU - VILLERS GRELOT</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé + 220 m Départ à 13h30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 41 kms.</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Difficile</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p align="center">LA DENT DE VAULION</p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 450 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 220 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<p>Dominique Georges</p>
Lundi 26 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ - LE CREUX VIVIER - JARDIN FLORISTIQUE</p> <p>Départ à 14H00 - parking de l'Ecole des Grandes Baraques - CHAILLUZ</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">FONTAIN</p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé 320 m Départ à 13h 30 du parking de l'église de Fontain.</p>	<p>Gilles</p>
Jeudi 29 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE BESANCON - LA MALCOMBE</p> <p>Départ à 14h du parking de la Malcombe.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center">Facile</p> <p align="center">MONTROND LE CHÂTEAU</p> <p>Environ : 9 kms 200, dénivelé + 120 m Départ à 13h30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.</p>	<p>Christian</p>
<p align="center">Moyenne +</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p align="center">LE MONT DE L'HERBA au départ de "LA GRAND BORNE" - poste frontière</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 270 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<p>Bernard M. Alain</p>

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Philippe ARBARET	03 81 61 33 34	06 89 23 11 95
Rémi BRENDEL	03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Bernard DIEBOLD	03 81 61 23 90	06 24 56 67 93
Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65	06 01 08 68 85 ou 06 83 32 36 29
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA	03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET	03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
---------------------	----------------	----------------

En période de chasse, renseignements disponibles pour parcours en forêt :

Fédération des Chasseurs du Doubs, rue Chatelard 25360 Gonsans 03 81 61 23 87

ACTIVITES CYCLISTES



Il n'y aura pas de programme défini pour janvier, février, mars.

En cas de températures printanières avant avril, des sorties pourront être décidées au coup par coup par les animateurs. Vous serez avertis par mail la veille.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15

En formation :

Noël PETOT	06 89 12 52 63
------------	----------------

ACTIVITE CYCLO-VTC

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Monique BELIARD	03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
-----------------	----------------	----------------

En formation :

Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
------------------	----------------	----------------

Excellentes fêtes de Noël, belle année et bonne activité à tous.....

**Mais toujours se souvenir en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**



Planning des activités gymniques

AVRIL - MAI - JUIN 2018



VACANCES SCOLAIRES :

Pâques : du samedi 07 au samedi 21 avril 2018 inclus.



GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sépard à Besançon

Aucune séance pendant les vacances scolaires

Lundi et vendredi de 9h 30 à 11h 15 : 2 séances

Gym active (classique) de 9h 30 à 10h 15,

GMF (gym douce) de 10h 30 à 11h 15.

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- * de veiller à respecter ses choix d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

AVRIL	MAI	JUIN
vendredi 6 avril 2018	vendredi 4 mai 2018	vendredi 1 juin 2018
lundi 23 avril 2018	lundi 7 mai 2018	lundi 4 juin 2018
vendredi 27 avril 2018	vendredi 11 mai 2018	vendredi 8 juin 2018
lundi 30 avril 2018	lundi 14 mai 2018	lundi 11 juin 2018
	vendredi 18 mai 2018	vendredi 15 juin 2018
	vendredi 25 mai 2018	lundi 18 juin 2018
	lundi 28 mai 2018	vendredi 22 juin 2018
		lun 25 : à confirmer
		ven 29 : à confirmer

Coordonnées des animateurs

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

Gilles MARCHAL (en formation) - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Madeleine VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais toujours se souvenir en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



AVRIL - MAI - JUIN 2018



VACANCES SCOLAIRES :
Pâques : du samedi 07 au samedi 21 avril 2018 inclus.

Planning marche nordique

2 séances hebdomadaires : lundi matin et mercredi matin



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

AVRIL		MAI		JUIN	
lundi 2 avril 2018	TILLEROYES	mercredi 2 mai 2018	TILLEROYES	lundi 4 juin 2018	CHALLUZ
mercredi 4 avril 2018		lundi 7 mai 2018	CHALLUZ	mercredi 6 juin 2018	
lundi 9 avril 2018	CHALLUZ	mercredi 9 mai 2018	BELLE-ETOILE	lundi 11 juin 2018	BELLE-ETOILE
mercredi 11 avril 2018		lundi 14 mai 2018		mercredi 13 juin 2018	Animateurs absents
lundi 16 avril 2018	BELLE - ETOILE	mercredi 16 mai 2018	BREGILLE	lundi 18 juin 2018	Animateurs absents
mercredi 18 avril 2018		lundi 21 mai 2018		mercredi 20 juin 2018	BREGILLE
lundi 23 avril 2018	BREGILLE	mercredi 23 mai 2018	TILLEROYES	lundi 25 juin 2018	TILLEROYES
mercredi 25 avril 2018		lundi 28 mai 2018		mercredi 27 juin 2018	
lundi 30 avril 2018	TILLEROYES	mercredi 30 mai 2018			

Lieux de rendez-vous :

TILLEROYES	Chemin de la Chaille - Parking à 200 m au-delà des "Ecuries de Château Galland".
CHALLUZ	Parking du réservoir des Relançons.
BELLE-ETOILE	Rue de l'Orée du Bois, 1 ^{ère} à droite vers Montferrand,
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert.

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37

Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74

Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

**Toujours se munir des embouts de protection des pointes
de bâtons au cas où il serait nécessaire d'emprunter des voies goudronnées.**

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-moblie "My15" permettant de contacter directement le Samu.



AVRIL - MAI - JUIN 2018



VACANCES SCOLAIRES :

Pâques : du samedi 07 au samedi 21 avril 2018 inclus.

Planning des marches et randonnées



Les places de parking étant parfois limitées, regroupements recommandés pour se rendre sur les lieux de rendez-vous de co-voiturage ou de départ des randonnées.

Au départ de chacune des randonnées les participants doivent signaler leur présence auprès de l'animateur responsable.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés.

Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.

Randonnées faciles à moyennes.

Randonnées moyennes à difficiles.

AVRIL

Lundi	02-avr	Lundi de Pâques	
Jeudi	05-avr		
		<p>Douce LES TILLEROYES Départ 14 h - parking du centre de soins des Tilleroyes</p>	<p>Françoise C. & Marcel G.</p>
		<p>Facile MANTOCHE "Entre Saône et Forêt" Env. 14 kms, D+ 110 m. Départ à 8h 30 du parking Mallarmé pour co-voiturage. (A+R env. 102 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Christian H.</p>
		<p>Difficile CLERON - VALLEES DE NORVAUX ET DE VALBOIS Env. 18,5 kms, D+ 520 m. Départ à 08h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 58 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Gilles M. Alain M.</p>
Lundi	09-avr	Vacances de Pâques	
Jeudi	12-avr	Vacances de Pâques	
Lundi	16-avr	Vacances de Pâques	
Jeudi	19-avr	Vacances de Pâques	
Lundi	23-avr		
		<p>Douce CHAILLUZ - GRANDES BARAQUES Départ à 14h00 du parking de la petite Ecole de la forêt, accès par route de Marchaux</p>	<p>Christine R.</p>
		<p>Moyenne PORT-LESNEY Env. 11 kms, D+ 260 m. Départ à 13h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage. (A+R env. 70 kms)</p>	<p>Georges A.</p>
Jeudi	26-avr		
		<p>Douce LA MALATE Départ 14 h du parking terrain de foot - près de Vaux - 1 km après la Rodia</p>	<p>Claude G., Françoise C. & Marcel G.</p>
		<p>Moyenne PLAIMBOIS-DU-MIROIR - MONTBELIARDOT Env. 11 kms, D+ 250 m. Départ à 09h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 130 kms) <i>Sortie à la journée, repas tiré du sac</i></p>	<p>Christian H.</p>
		<p>Difficile BAUME-LES-MESSIEURS Env. 14 kms, D+ 550 m. Départ à 08h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 160 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Christine R. Bernard D.</p>

Lundi 30-avr	
Douce LES PRES DE VAUX - LA MALATE Départ à 14 h du parking de La Rodia, 4 avenue de Chardonnet	Gérard L.
Facile BUGNY (Le Mont Pelé) Env. 8 kms, D+ 200 m. Départ à 13h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage. (A+R env. 110 kms)	Georges A.
MAI	
Jeudi 03-mai	
Pas de marche douce Assemblée générale de la RSGB	RSGB
Moyenne Autour de BESANCON (Jourande, Chapelle des Buis, Morre) Env. 12 kms, D+ 335 m. Départ à 10h00 du parking de la RODIA Sortie à la journée - repas tiré du sac	Bernard M.
Difficile LE CHASSERON (par Le Saut de l'eau, le Mont de la Maya, la Merla) Env. 12 kms, (14 kms si variante par les Roches Eboulées) D+ 760 m. Départ à 8 h du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 180 kms) Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	Jacques R. Gilles M.
Lundi 07-mai	
Douce FONTAIN - par le Fort, env. 6.5kms, D+ 110m. Départ 13h30 parking Mallarmé pour covoiturage.(A/R env. 20 kms)	Gilles M.
Facile Entre GENEUILLE et CUSSEY-SUR-L'OGNON Env. 12 kms, D+ 100 m. Départ à 14 h du parking du stade de Geneuille	Rémi B.
Jeudi 10-mai	Jeudi de l'Ascension
Lundi 14-mai	
Douce BREGILLE - GRAND-DESERT Départ 14h00 parking du réservoir du Grand-Désert	Christine R.
Moyenne LARNOD (vers bois d'Arguel et Chenecey) Env. 12 kms, D+ 350 m. Départ à 13h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 22 kms)	Gilles M.

Jeudi 17-mai		
	<p>Douce Les HAUTS de CHAZAL Départ à 14 h parking entrée Hauts de Chazal - Rue Duvernoy</p>	Claude G., Françoise C. & Marcel G.
	<p>Moyenne + OUGNEY-LE-BAS (Les Roches de Rechevet) Env. 10 kms, D+ 367 m. Départ à 10h00 du parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A/R env.50 kms) Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>	Bernard M.
	<p>Difficile BESANCON/BEURE (Chapelle des Buis, Bois de Peu, la Citadelle, Rodia) Env. 18 kms, D+ 400 m. Départ à 09h00 du parking de la RODIA, 4 avenue de Chardonnet. Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>	Christian H. Christine R.
Lundi 21-mai	Lundi de Pentecôte	
Jeudi 24-mai		
	<p>Douce de PIREY à ECOLE Départ à 14 h du parking salle polyvalente de Pirey</p>	Françoise C. & Marcel G.
	<p>Moyenne QUINGEY - LE BOIS DE MOINI Env. 12 kms, D+ 290 m. Départ à 09h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage. (A+R env. 40 kms) Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>	Dominique D.
	<p>Difficile Hauteurs de VUILLAFANS (jusqu'au Moine de la Vallée) Env. 18 kms, D+ 860 m. Départ à 8h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 100 kms) Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>	Alain M. Bernard M.
Lundi 28-mai		
	<p>Douce LA CHEVILLOTTE Départ à 13h45 du parking de la RODIA pour co-voiturage (A/R env. 30 kms)</p>	Philippe A.
	<p>Facile MONTMIREY-LE-CHÂTEAU Env. 11 kms, D+ 200 m. Départ à 13h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage. (A+R 80 kms environ)</p>	Christine R.

Jeudi 31-mai		
Douce VELOTTE départ à 14 h - parking du stade de Velotte - Besançon	Claude C., Marcel G. & Françoise C.	
Moyenne BAUME-LES-DAMES - la Fente de Babre Env. 10 kms, D+ 265 m. Départ à 09h00 du parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A/R env. 70 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Dominique D.	
Difficile CHAPELLE-DES-BOIS - Lac des Mortes et de Bellefontaine Env. 16 Kms, D+ 427 m. Départ à 08h30 du Parking de l'Eglise de Morre pour co-voiturage (A/R env. 220 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Bernard D. Jean- Pierre C.	
JUIN		
Lundi 04-juin		
Douce MAMIROLLE Départ à 13h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 40 kms)	Christine R.	
Facile MONTROND - BONNET ROND Env. 12 kms, D+ 250 m. Départ à 13h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage. (A+R env. 40 kms)	Jean-Pierre C.	
Jeudi 07-juin		
Pas de marche douce Journée annuelle de la RSGB hors Besançon	RSGB	
Moyenne MALBRANS (Chapelle du Croc, Falaise de la Colonne, gouffres) Env. 12 kms, D+ 300m. Départ à 9h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 42 kms A/R) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Gilles M.	
Difficile Les Hauteurs du MONT-D'OR Env. 17 kms, D+ 550 m. Départ à 8h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 160 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Bernard M. Jean- Pierre C.	

Lundi 11-juin		
<p style="text-align: center;">Douce MISEREY-SALINES</p> <p>Départ à 13h45 du parking en épi en face de la Mosquée de Saint-Claude pour co-voiturage (A/R env. 15 kms)</p>		Philippe A.
<p style="text-align: center;">Moyenne PRES-DE-VAUX/MONTFAUCON.</p> <p>Env. 8,5 kms, D+ 280 m. Départ à 13h 30 du stade des Prés de Vaux</p>		Jacques R.
Jeudi 14-juin		
<p style="text-align: center;">Douce DOUBLE ECLUSE</p> <p>Départ à 14 h - parking du stade de foot à AVANNE</p>		Claude G., Françoise C. & Marcel G.
<p style="text-align: center;">Moyenne La CLUSE-ET-MIJOUX - Château de Joux - Porte de la France</p> <p>Env. 12 kms, D+ 400 m. Départ à 9h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 130 kms) <i>Sortie à la journée , repas tiré du sac</i></p>		Christian H.
<p style="text-align: center;">Difficile MAICHE - MANCENANS - LIZERNE</p> <p>Env. 15 kms-D+ 500 m. Départ à 8h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 150 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Georges A. Gérard L.
Lundi 18-juin		
<p style="text-align: center;">Douce VELOTTE "LES VALLIERES"</p> <p>Départ à 14h du parking du stade de Velotte (maison commune).</p>		Philippe A.
<p style="text-align: center;">Facile COURCHAPON - JALLERANGE - LE MOUTHEROT</p> <p>Env. 12,5 kms-D+ 200 m. Départ à 13h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 50 kms)</p>		Gérard L.
Jeudi 21-juin		
<p style="text-align: center;">Douce LA MALCOMBE</p> <p>Départ à 14 h du parking de la salle de la Malcombe</p>		Françoise C. & Marcel G.
<p style="text-align: center;">Difficile FONCINE-LE-BAS (Gorges de la SAINE et de la LANGOUILLE)</p> <p>Env. 10 kms, D+ 258 m. Départ à 9 h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 170 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Bernard D.
<p style="text-align: center;">Difficile AIGLEPIERRE - PRETIN - MARNOZ</p> <p>Env. 15 kms, D+ 510 m. Départ à 09h30 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 90 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Gérard L. Christian H.

Lundi 25-juin	Douce PONT DE CHALEZE / ROCHE LES BEAUPRE Départ à 14 h du parking après le 2nd pont sur le Doubs vers Chalèze	Gérard L.
	Facile RECOLOGNE (du cimetière des Pestiférés au plan d'eau de Noironte) Env. 10 kms, D+ 98 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé pour covoiturage (A/R env. 40 kms)	Jacques R.
Jeudi 28-juin	Pas de marche douce Séjour de la RSGB	RSGB
	Moyenne CUSSEY-SUR-LISON (les belvédères du Lison) Env. 13 kms, D+ 400 m. Départ à 10h du parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R env. 44 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Alain M.
	Moyenne+ BELLEHERBE (Le Circuit des 3 Villages) Env. 14 kms, D+ 430 m. Départ à 08h00 du parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 130 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Dominique D. Jacques R.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Philippe ARBARET	03 81 61 33 34	06 89 23 11 95
Rémi BRENDEL	03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Bernard DIEBOLD	03 81 61 23 90	06 24 56 67 93
Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65	06 01 08 68 85
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA	03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET	03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
---------------------	----------------	----------------

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-moblie "My15" permettant de contacter directement le Samu.



Planning des activités cyclistes

AVRIL - MAI - JUIN 2018



VACANCES SCOLAIRES :

Pâques : du samedi 07 au samedi 21 avril 2018 inclus.



Rappel :

Vélo de route en bon état.

Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.

Port du casque obligatoire.

Les sorties ne se déroulent que par temps sec.

En cas de doute, consulter votre boîte « mail »

ou appeler l'animateur.

La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

Les départs se feront tous les mardis à 13h30 et à partir des beaux jours à 08h00 du lieu de rendez-vous, sauf communications spécifiques pour certaines sorties. Tous les samedis rdv 08h30 Malcombe pour petit circuit de 2 à 3h.

Mois		Animation
AVRIL		
Mardi	03-avr	
<p style="text-align: center;"><u>Départ 13h30 de La Malcombe</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">REPRISE DE CONTACT - véloroute - direction Osselle ou Deluz (suivant le sens du vent)</p> <p style="text-align: center;">40 kms</p>		Alain & Noël
Mardi	10-avr	Vacances de Pâques
<p style="text-align: center;"><u>Départ 13h30 de la Malcombe</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">Véloroute - direction Osselle ou Deluz (suivant le sens du vent)</p> <p style="text-align: center;">50 kms</p>		Dominique & Jacques
Mardi	17-avr	Vacances de Pâques
<p style="text-align: center;"><u>Départ 13h30 de La Malcombe</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">Véloroute jusqu'à Boussières - Abbans-Dessous - Byans - Les Fourgs - Courtefontaine - Sallans - Roset-Fluans - retour véloroute -</p> <p style="text-align: center;">60 kms - dénivelé 629m</p>		Dominique & Noël
Mardi	24-avr	
<p style="text-align: center;"><u>Départ 13h30 de Chalèze</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">Véloroute jusqu'à Baume-les-Dames - retour par Esnans - Ougney et véloroute</p> <p style="text-align: center;">55 kms</p>		Jacques & Noël
MAI		
Mardi	01-mai	Férié
<p style="text-align: center;"><u>Départ 13h30 de ECOLE - Parking du CAL</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">Miserey - Les Auxons - Geneuille - Bussières - Bout - Montarlot - Treslley - Rioz - Neuville-les-Cromary - Cromary - Pérouse - Buthier - Voray - Bussières - Geneuille - Les Auxons - et retour Ecole</p> <p style="text-align: center;">67 kms - dénivelé 550 m</p>		Dominique & Jacques
Mardi	08-mai	Férié
<p style="text-align: center;"><u>Départ 09h00 du Stade d'AVANNE</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">Véloroute jusqu'à Boussières - Abbans-Dessous - Byans - Liesle - Buffard - Port-Lesney - Arc-et-Senans - Véloroute jusqu'à Ranchot - retour véloroute jusqu'à Avanne</p> <p style="text-align: center;">sortie journée avec casse-croûte</p> <p style="text-align: center;">85 kms - dénivelé 628 m</p>		Dominique & Noël

Mardi 15-mai	
<p><u>Départ 09h00 du Stade d'Avanne</u></p> <p><u>Circuit :</u> Véloroute aller-retour jusqu'à Dole</p> <p>sortie journée avec casse-croûte</p> <p>environ 100 kms -</p>	Alain & Jacques
Mercredi 16-mai	
<p><u>Départ 09h00 de Chalèze</u></p> <p><u>Circuit :</u> Véloroute aller-retour jusqu'à L'Isle-sur-le-Doubs</p> <p>sortie journée avec casse-croûte</p> <p>environ 120 kms</p>	Dominique & Noël
Mardi 22-mai	
<p><u>Départ 08h00 du Parking acro-branches ORNANS</u></p> <p><u>Circuit :</u> Vallée de la Loue "Les Petits Faucons"</p> <p>82 kms dénivelé 1567m, ID Openrunner 8386542.</p>	Alain & Jacques
Mardi 29-mai	Escapade Nantes/Besançon du 29 Mai au 08 Juin
<p><u>Départ 09h00 de QUINGEY - Parking derrière l'église</u></p> <p><u>Circuit :</u> Lombard - Brères - Montfort - Myon - Chiprey - Refranche - Coulans-sur-Lizine - Eternoz - Amancey - Flagey - Chassagne - Ornans - Scøy-en-Mezière - Cademène - Rurey - Pont de Chatillon - Courcelles - Quingey</p> <p>sortie journée avec casse-croûte</p> <p>86 kms dénivelé 1106m</p>	Dominique & Noël
JUIN	
Mardi 05-juin	Escapade Nantes/Besançon du 29 Mai au 08 Juin
<p><u>Départ 08h30 de POUILLEY-LES-VIGNES (SUPER U)</u></p> <p><u>Circuit :</u> Pelousey - Emagny - Chambornay-les-Pins - Etuz - Boulot - Boulot - Voray - Devecey - Geneuille - Monclely - Emagny - retour Pouilley-les-Vignes</p> <p>51 kms - dénivelé 390 m</p>	Noël
Mardi 12-juin	
<p><u>Départ 0830 de MARNAY - Intermarché</u></p> <p><u>Circuit :</u> Avrigny - Charcenne - Choye - Cugney - Vénére - Valay - Vadans - Sauvigney - Pesmes - Chaumerenne - Valay - Hugier - Sornay - Marnay</p> <p>72 kms - dénivelé 750 m</p>	Alain & Jacques
Mardi 19-juin	
<p><u>Départ 08h00 de NOIRONTE (église)</u></p> <p><u>Circuit :</u> Recologne - Burgille - Le Moutherot - Etrabonne - Rouffange - Taxenne - Gendrey - Vigearde - Romain - Mercey-le-Grand - Berthelange - Ferrières-les-Bois - Corcelles-Ferrière - Corcondray - Villers-Buzon - Mazerolles - Audeux - Noironte</p> <p>50 kms - dénivelé 621 m</p>	Dominique & Noël
Mardi 26-juin	
<p><u>Départ 07h00 du Parking de Mallarmé pour co-voiturage</u></p> <p><u>Circuit :</u> Vallée de la Joux (en Suisse)</p> <p>sortie journée avec casse-croûte</p> <p>82kms dénivelé 1535 m, ID Openrunner 8294565.</p>	Jacques & Alain

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLET		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
En formation :			
Noël PETOT			06 89 12 52 63

ACTIVITE CYCLO-VTC

Mois		Animation
AVRIL		
Mardi	03-avr	
<u>Départ 13h30 du parking stade d'Avanne</u> <u>Circuit :</u> Vélo route direction St Vit environ 30-35 km		Monique
Mardi	10-avr	Vacances de Pâques
<u>Départ 13h30 parking des Prés de Vaux plus loin que la Rodia</u> <u>Circuit :</u> Vélo route direction Baume les Dames environ 30-35 km		Monique
Mardi	17-avr	Vacances de Pâques
<u>Départ 13h30 de Temis Montboucon parking derrière le restaurant chez Elle rue Gérard Mantion</u> <u>Circuit :</u> Ecole - Miserey - Les Auxons - Poulley les Vignes - Serre les Sapins - François et retour voie cyclable Hôpital - Temis 35kms		Monique
Mardi	24-avr	
<u>Départ 13 h30 de parking Cui des Prés forêt de chailluz</u> Marchaux - Chatillon Guyotte - Chaudfontaine - Champoux - retour par le bois de chailluz 30kms		Monique
MAI		
Mardi	01-mai	Férié
<u>Départ h de</u> <u>Circuit :</u> SURPRISE DU CHEF		Christian
Mardi	08-mai	Férié
<u>Départ 13 h30 parking Super U Saône</u> <u>Circuit :</u> Les Gratteries - le Rocheret - les Gonots - Chapelle st Maximin - Foucherans - Bonnevaux le Prieuré Charbonnière les Sapins - Hôpital du Grosbois - Naisey les Granges - La Chevillotte - Saône 41kms		Monique
Mardi	15-mai	
<u>Départ 13h30 parking Super U Devecey</u> <u>Circuit :</u> Voray sur l'ognon - Boulton - Chaux la lotière - Le coordonnet - Montarlot les Rioz -Nouvelle les Cromary - Cromary - Devecey 41 kms		Monique
Mardi	22-mai	
<u>Départ 13h30 d Emagny parking centre du village</u> <u>Circuit :</u> Emagny - Chevigny sur l'Onon - Ruffey le château - Marnay - Pin l'Emagny - Chambornay les pins - Sauvagny - Moncley - Emagny 31 kms		Monique
Mardi	29-mai	
<u>Départ 13h30 parking Super U Saône</u> <u>Circuit :</u> Mamirolle - Les Gratteries - Baraque des violons - Les Cloutiers - Tarcenay - Villers sous Montrond - Montrond le château - Merey sous Montrond - La grange du Liège - Véze - Saône 45kms		Monique

JUIN	
Mardi	05-juin
Escapade VTC en Bourgogne du 04 au 11 juin	
Mardi	12-juin
<u>Départ 13 h30 de l'Hôpital du Grosbois parking tout de suite à gauche en entrant</u>	
<u>Circuit :</u> Charbonnière les sapins - Etalans - Guyans Durnes - Durnes - Montgesoye Ornans et retour par ancienne voie ferrée 45kms	
Monique	
Mardi	19-juin
<u>Départ 13 h30 de parking stade d'Avanne</u>	
<u>Circuit :</u> Avanne - Busy - Vorge les pins - Boussière - Abbans dessous - Byans sur Doubs - Fourg - le Prépost - Courtefontaine - Villars st Georges - Osselle - vélo route Avanne 45kms	
Monique	
Mardi	26-juin
<u>Départ 13h30 de parking Super U Devecey</u>	
<u>Circuit :</u> Devecey - Moncey - Aulx les Cromary - Nouvelle les Cromary - Rioz - Sorans les Breurey Boulton - Chau la lotière - Voray sur l'ognon retour voie verte Devecey 41kms	
Monique	

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Monique BELIARD	03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
En formation :		
Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais toujours se souvenir en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

6 rue Louis Bachelier

25000 - BESANCON

Tél : 03 81 50 25 97 – mob : 06 18 08 32 74

rsbt25@orange.fr - www.rsbt25.fr

PLANNING des ACTIVITES

JANVIER - FEVRIER - MARS 2018



VACANCES SCOLAIRES :

NOEL 2017 jusqu'au samedi 06 janvier 2018 inclus.

FEVRIER 2018 du samedi 10 au samedi 24 février 2018 inclus.

Gymnastique



Aucune séance pendant les vacances scolaires

IMPORTANT : en raison de l'indisponibilité annoncée de Claude et Gilles au cours de ce trimestre, les séances alterneront la pratique de la gym active (classique) et douce (GMF) les lundis et vendredis de 9 h 30 à 10 h 15.

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Animation : Madeleine VOLCKMANN

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- * de veiller à respecter ses choix d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs

Madeleine VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

Gilles MARCHAL (en formation) - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Marche Nordique

2 séances hebdomadaires : lundi matin et mercredi matin



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

	JANVIER		FEVRIER		MARS
Lundi	1 JOUR DEL'AN	5	TILLEROYES	5	TILLEROYES
Mercredi	3 BREGILLE	7		7	
Lundi	8 TILLEROYES	12	CHAILLUZ	12	CHAILLUZ
Mercredi	10	14		14	
Lundi	15 CHAILLUZ	19	BELLE - ETOILE	19	BELLE - ETOILE
Mercredi	17	21		21	
Lundi	22 BELLE - ETOILE	26	BREGILLE	26	BREGILLE
Mercredi	24	28		28	
Lundi	29 BREGILLE				
Mercredi	31				

Lieux de rendez-vous :

TILLEROYES Chemin de la Chaille - Parking à 200 m au-delà des "Ecuries de Château Galland".

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

BELLE-ETOILE Rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand,

BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.

Coordonnées des animateurs

Dominique PETOT (lundi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37

**Toujours se munir des embouts de protection des pointes
de bâtons au cas où il serait nécessaire d'emprunter des voies goudronnées.**

Randonnées pédestres et/ou Raquettes à neige



Les places de parking étant parfois limitées, regroupements recommandés pour se rendre sur les lieux de rendez-vous de co-voiturage ou de départ des randonnées.

Au départ de chacune des randonnées les participants doivent signaler leur présence auprès de l'animateur responsable.

Les heures de départ des randonnées peuvent varier, lisez attentivement le planning.

Note très importante : les sorties réputées "moyennes-plus à difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige, y compris pendant les vacances scolaires de FEVRIER. En cas d'enneigement insuffisant, elles se transformeront automatiquement en sorties classiques de "terrain" avec les mêmes prescriptions de destinations, de rendez-vous et d'horaires.

La pratique des raquettes à neige nécessite d'avoir déjà participé à des sorties classiques afin d'avoir un minimum d'entraînement. C'est à chacun de savoir si la sortie proposée correspond à ses capacités.

Quelques rappels pour une bonne organisation des sorties raquettes :

1/ Pour ceux qui ne possèdent pas de raquettes à neige, il faut impérativement en louer à Besançon la veille de la sortie. Possibilité de louer chez EASYGLISS 1 bis rue Belin, 03.81.87.08.13, face à l'hôpital Jean Minjoz (la location sur place n'étant jamais garantie).

2/ Disposer d'un équipement d'hiver, chaussures montantes, bâtons etc.

Code-couleur des niveaux de difficulté :

<p>Marche adaptée – environ 5 kms - facile</p> <p>Activité mutualisée pour les ADHERENTS des TROIS CLUBS bisontins.</p>
<p>Randonnées de faciles à moyennes.</p>
<p>Randonnées de moyennes à difficiles.</p>

Mois	Animation
JANVIER	
Lundi 8 JANVIER	Galette des Rois - Palais des Sports - 16h30
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>CHAILLUZ "Le Cul des Prés"</p> <p>Exceptionnel (c'est la galette des rois). Départ à 13h 30 du parking du Cul des Prés.</p>	<p>Christine</p>
<p>Facile</p> <p>CHÂTEAU D'ABBANS</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 120 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	<p>Georges</p>
Jeudi 11 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>LA MALATE</p> <p>Départ à 14h du parking du stade des Prés de Vaux - environ 1 km après le parking Rodia</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p>Moyenne</p> <p>MONTFAUCON "La Batterie de l'Avancée"</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 238 m. Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage. A + R environ 20 kms.</p>	<p>Christine</p>
<p>Moyenne</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p>LES FOURGS "La Roche Sarrazine"</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 160 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 151 kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	<p>Bernard M. Gérard</p>
Lundi 15 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>AUTOUR DE CHALEZEULE</p> <p>Départ à 14h du parking de Carrefour Chalezeule (face à la Cafétaria).</p>	<p>Philippe</p>
<p>Facile</p> <p>VILLARS SAINT GEORGES - LE CHATELARD - LE PETIT VILLARS</p> <p>Environ : 9,5 km, dénivelé + 130 m Départ à 13h - du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.</p>	<p>Gérard</p>
Jeudi 18 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>AVANNE "La Double Ecluse"</p> <p>Départ à 14 h du parking du stade d'Avanne.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p>Moyenne</p> <p>POULIGNEY-LUISANS</p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 185 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 37 kms.</p>	<p>Bernard D.</p>
<p>Moyenne +</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p>MOUTHE "Chez Liadet"</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 310 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 197 kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	<p>Bernard M. Christian</p>

Lundi 22 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE "LES BERGES DU DOUBS"</p> <p>Départ à 14h du parking de la Rodia.</p>	Philippe
<p align="center">Facile GRANDFONTAINE "Sentier de Béthanie"</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 135 m. Départ à 13h - du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 22 kms.</p>	Alain
Jeudi 25 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LES TILLEROYES</p> <p>Départ à 14h du parking derrière le centre de soins des Tilleroyes - vers l'arrêt de bus.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile NOVILLARS</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 179 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 14 kms.</p>	Philippe
<p align="center">Moyenne + "LES GRANGES DESSUS"</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p>Environ : 13 kms, dénivelé 324 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 136 kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	Dominique Bernard M.
Lundi 29 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE SERRE LES SAPINS - LA FELIE - FRANOIS</p> <p>Départ à 14H - 1 rue Souvelaine (monument) - SERRE LES SAPINS</p>	Gérard
<p align="center">Moyenne CHENECEY BULLON "Château Ruiné"</p> <p>Environ : 7,5 km, dénivelé 212 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 33 kms.</p>	Christian
FEVRIER	
Jeudi 1 FEVRIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE ROCHE LEZ BEAUPRE</p> <p>Départ à 14h du parking à la sortie de Roche vers Novillars.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile MARNAY "Le Bois de Brussey"</p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé de 60 à 100 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 41 kms.</p>	Alain
<p align="center">Difficile LE CHASSERON</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 600 m. <i>Avec la possibilité de faire 2 groupes.</i> Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R 175 kms environ kms. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	Jacques Christian Bernard M Dominique
Lundi 5 FEVRIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE TILLEROYES - LA FORET DE MENERE</p> <p>Départ à 14h du parking du Centre de Soins des Tilleroyes.</p>	Christine
<p align="center">Facile à moyenne MONCLEY - SAUVAGNEY - LE BUGNOZ</p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé + 120 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 30 kms.</p>	Gérard

Jeudi 8 FEVRIER	
MARCHE ADAPTEE PIREY vers Ecole-Valentin Départ à 14h du parking de la salle polyvalente de Pirey.	Françoise Chamagne et Claude Gady
Moyenne BUSY "Chemin des Crêtes" Environ : 11 kms, dénivelé 240 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.	Jean-Pierre
Moyenne + Raquettes à neige : LES AIGUILLES DE BAULME PAR LA GITTAZ Environ : 10 kms, dénivelé 350 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 175 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Bernard M. Dominique
Vacances de scolaires d'Hiver du samedi 10 février au samedi 24 février 2018 inclus.	
Jeudi 15 FEVRIER	
Moyenne + Raquettes à neige : LA POYETTE et LE SUCHET Environ : 10 kms à 12 kms, dénivelé 450 à 600 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Dominique Jacques
Jeudi 22 FEVRIER	
Moyenne + Raquettes à neige : LE GOUNEFAY, LE GRAND TAUREAU par les CERNETS Environ : 12 kms, dénivelé 300 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 140 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Jacques Bernard M.
Lundi 26 FEVRIER	
MARCHE ADAPTEE TORCOLS - LES FONDS DE CHAILLUZ Départ à 14H - arrêt de bus DORMOY - ligne 32 - chemin des dessus de CHAILLUZ	Gérard
Moyenne ORNANS "La Grotte de Chauveroché" Environ : 8 kms, dénivelé 250 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.	Georges
MARS	
Jeudi 1 MARS	
MARCHE ADAPTEE BESANCON - CHAMARS Départ à 14h parking relais Casamène - accès feu entre Tarragnoz et le Pont de Velotte.	Françoise Chamagne et Claude Gady
Moyenne CHENECEY - LE GRAND MEANDRE et LE CHÂTEAU DE CHARENCEY Environ : 11 kms 500, dénivelé 290 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 30 kms.	Christine
Moyenne + Raquettes à neige : LE MONT D'OR "Circuit par fermes et refuges" Environ : 11 kms, dénivelé 410 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Dominique Jacques

Lundi 5 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE MORRE</p> <p>Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage.</p>	Philippe
<p align="center">Facile à moyenne CHOUZELOT "Les Crêtes d'Abbas Dessus"</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 270 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	Alain
Jeudi 8 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ "Fontaine Sainte Agathe"</p> <p>Départ à 14h du 1er parking des Grandes Barraques.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Moyenne AMAGNEY</p> <p>Environ : 9 kms 600, dénivelé 213 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 22 kms.</p>	Bernard D.
<p align="center">Moyenne + Raquettes à neige : LE PRE PONCET - LE PRE D'HAUT</p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 280 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 200 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	Georges Bernard M
Lundi 12 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHALEZE</p> <p>Départ à 14 h du parking à droite après le pont de Chalèze.</p>	Christine
<p align="center">Moyenne ORNANS "La Roche Bottine"</p> <p>Environ : 10 kms 200, dénivelé 200 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.</p>	Remi
Jeudi 15 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHALEZE</p> <p>Départ à 14h du parking à droite après le pont de Chalèze.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile FRANEY</p> <p>Environ : 9 kms 500, dénivelé 100 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.</p>	Christian
Séjour raquettes des jeudi 15 et vendredi 16 mars	
<p align="center">Moyenne + Raquettes à neige : LE CHAUFFAUD - MEIX-MUSY</p> <p>Les informations concernant ce séjour ont déjà été communiquées. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	Jacques Bernard M. Dominique
Lundi 19 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE BREGILLE</p> <p>Départ à 14 h du parking du réservoir du Grand Désert.</p>	Christine
<p align="center">Facile ROSET-FLUANS</p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 80 m Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	Jean-Pierre

Jeudi 22 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAPELLE DES BUIS</p> <p>Départ à 14h du parking de Notre Dame de la Libération.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">LE PUY - VAL DE ROULANS - LE MONT BICHOU - VILLERS GRELOT</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé + 220 m Départ à 13h30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 41 kms.</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Difficile</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p align="center">LA DENT DE VAULION</p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 450 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 220 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<p>Dominique Georges</p>
Lundi 26 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ - LE CREUX VIVIER - JARDIN FLORISTIQUE</p> <p>Départ à 14H00 - parking de l'Ecole des Grandes Baraques - CHAILLUZ</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">FONTAIN</p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé 320 m Départ à 13h 30 du parking de l'église de Fontain.</p>	<p>Gilles</p>
Jeudi 29 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE BESANCON - LA MALCOMBE</p> <p>Départ à 14h du parking de la Malcombe.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center">Facile</p> <p align="center">MONTROND LE CHÂTEAU</p> <p>Environ : 9 kms 200, dénivelé + 120 m Départ à 13h30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.</p>	<p>Christian</p>
<p align="center">Moyenne +</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p align="center">LE MONT DE L'HERBA au départ de "LA GRAND BORNE" - poste frontière</p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 270 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<p>Bernard M. Alain</p>

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Philippe ARBARET	03 81 61 33 34	06 89 23 11 95
Rémi BRENDEL	03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Bernard DIEBOLD	03 81 61 23 90	06 24 56 67 93
Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65	06 01 08 68 85 ou 06 83 32 36 29
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA	03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET	03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
---------------------	----------------	----------------

En période de chasse, renseignements disponibles pour parcours en forêt :

Fédération des Chasseurs du Doubs, rue Chatelard 25360 Gonsans 03 81 61 23 87

ACTIVITES CYCLISTES



Il n'y aura pas de programme défini pour janvier, février, mars.

En cas de températures printanières avant avril, des sorties pourront être décidées au coup par coup par les animateurs. Vous serez avertis par mail la veille.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15

En formation :

Noël PETOT	06 89 12 52 63
------------	----------------

ACTIVITE CYCLO-VTC

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Monique BELIARD	03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
-----------------	----------------	----------------

En formation :

Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
------------------	----------------	----------------

Excellentes fêtes de Noël, belle année et bonne activité à tous.....

**Mais toujours se souvenir en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2018



ACTIVITES GYMNIQUES

VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite

Toussaint : du samedi 20 octobre au samedi 03 novembre 2018 inclus
Noël : du samedi 22 décembre 2018 au samedi 05 janvier 2019 inclus



GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Aucune séance pendant les vacances scolaires

Lundi et vendredi de 9h 30 à 11h 15 : 2 séances

Gym active (classique) de 9h 30 à 10h 15,

GMF (gym douce) de 10h 30 à 11h 15.

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- * de veiller à respecter ses choix d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Madeleine VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93

Bel automne et bonne activité à toutes et à tous.....



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2018



Marche nordique

VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du samedi 20 octobre au samedi 03 novembre 2018 inclus

Noël : du samedi 22 décembre 2018 au samedi 05 janvier 2019 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

4 sites en alternance :

	OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE	
	Lundi	Mercredi	Lundi	Mercredi	Lundi	Mercredi
CHAILLUZ	1 + 29	3 +31	5	7	3	5
BELLE - ETOILE	8	10	12	14	10	12
BREGILLE	15	17	19	21	17	19
TILLEROYES	22	24	26	28	24	26

- CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.
- BELLE-ETOILE Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand,
- BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.
- TILLEROYES Chemin de la Chaille - Parking à 200 m au-delà des "Ecuries de Château Galland".

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37

Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74

Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

En formation :

Robert DEJARDIN - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Bernard MIRA - 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30

**Toujours se munir des embouts de protection des pointes
de bâtons au cas où il serait nécessaire d'emprunter des voies goudronnées.**

Bel automne et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2018

VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite

Toussaint : du samedi 20 octobre au samedi 03 novembre 2018 inclus

Noël : du samedi 22 décembre 2018 au samedi 05 janvier 2019 inclus

Marches et randonnées

Des sorties-raquettes pourraient être proposées le jeudi en fin de trimestre en cas d'enneigement précoce suffisant.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés. Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.	
Randonnées faciles à moyennes.	
Randonnées moyennes à difficiles.	
OCTOBRE	
lundi 1 octobre 2018	
Douce BREGILLE Départ parking du Grand-Désert 14h00	Christine R.
Facile-Moyenne LAISSEY - Le belvédère du château de Vaite Env. 9 kms D+ 350m Départ parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13H30	Dominique D.
jeudi 4 octobre 2018	
Douce LES TILLEROYES en direction de Serre Départ à 14 h du parking situé derrière le centre de soins vers l'arrêt de bus	Françoise C. - Marcel G.
Facile Le Fort de BREGILLE Env. 8 kms D+ 200 m Départ parking de la Rodia 13h30	Bernard M.
Moyenne plus FERRIERE LES BOIS Env. 13 kms D+ 160 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h15	Jean-Pierre C. Christian H.
lundi 8 octobre 2018	
Douce BELLE-ETOILE Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 15 km) 13h30	Gilles M.
Moyenne SURMONT Env. 11 kms D+ 280m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 120 Kms) 13h00	Christian H.
jeudi 11 octobre 2018	
Douce RODIA vers Micaud départ à 14 h du parking de la rodia	Marcel G - Claude G.
Moyenne AMANGE (39) - Grotte de l'Ermitage Env. 15 kms D+ 228 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 80 kms) 10h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Christine R.
Difficile Mont de Baulmes (Suisse) - rando gourmande Informations complémentaires à venir (distance, dénivelé, coût, etc...) Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R 170 kms) 08h00 Inscriptions obligatoires dès que possible avant le samedi 06 octobre au plus tard. <i>Sortie à la journée - carte d'identité obligatoire</i>	Thierry C. Bernard M.

lundi 15 octobre 2018		
Douce FRANCOIS - Forêt de la Menère Départ parking situé à l'extrémité de la route de Serre les Sapins en venant de la gare de Franois 14h00		Gérard L.
Facile GRANDFONTAINE - Sentier de Béthanie Env. 9 kms D+ 150 m Départ lavoir de Grandfontaine 13h30		Alain M.
jeudi 18 octobre 2018		
Douce THISE en direction de Roche Départ à 14 h du parking vers l'église de Thise		Françoise C. - Marcel G.
Moyenne HAUTERIVE LA FRESSE - Les Rochers du Cerf Env. 13 kms D+ 300 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 130 kms) 09h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Georges A.
Difficile ENTRE LES FOURGS - Le Suchet par la Roche Marquée Env. 15 kms D+ 700 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 140 kms) 08h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i>		Alain M. Christian H.
lundi 22 octobre 2018		Vacances de TOUSSAINT
jeudi 25 octobre 2018		Vacances de TOUSSAINT
lundi 29 octobre 2018		Vacances de TOUSSAINT
NOVEMBRE		
jeudi 1 novembre 2018		Vacances de TOUSSAINT
lundi 5 novembre 2018		
Douce FONTAIN Départ place de l'Eglise de Fontain 13h30		Gilles M.
Moyenne CHATILLON LE DUC - BONNAY Env. 11 kms D+ 350m Départ place de l'Eglise de Châtillon le Duc 13h30		Gérard L.
jeudi 8 novembre 2018		
Douce LA MALCOMBE Départ à 14 h du stade de foot		Françoise C. - Claude G.
Moyenne BOUSSIERE Env. 11 kms D+ 350m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30		Gilles M.
Moyenne plus - Difficile CHASSAGNE ST DENIS - Ravin du Valbois et Roche Barmaud Env. 13 kms D+ 400m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 70 kms) 09h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Bernard M. Christine R.
lundi 12 novembre 2018		
Douce LA BELLE-ETOILE Départ parking de chasse de l'Orée du Bois - 1ere rue à droite en direction de Montferrand le Château 14h00		Christine R.
Facile GONSANS - Le sentier de découvertes Env. 9 kms D+ 160 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h30		Jean-Pierre C.

jeudi 15 novembre 2018		
<p style="text-align: center;">Douce PIREY en direction d'Ecole-Valentin Départ à 14 h du parking de la salle polyvalente de Pirey</p>		Françoise C. - Marcel G.
<p style="text-align: center;">Facile SAINT VIT - Les Essarts Env. 9 kms D+ 150 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h00</p>		Thierry C.
<p style="text-align: center;">Moyenne plus MONTGESOYE - Cascade de Vau Env. 10 kms D+ 380 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 70 kms) 13h00</p>		Christian H. Dominique D.
lundi 19 novembre 2018		
<p style="text-align: center;">Douce CHAILLUZ Départ parking du Cul des Prés à l'extrémité du chemin de Palente vers Chailluz 14h00</p>		Gérard L.
<p style="text-align: center;">Facile LA VEZE Env; 12 kms D+ 100 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env 30 kms) 13h00</p>		Rémi B.
jeudi 22 novembre 2018		
<p style="text-align: center;">Douce CHALEZEULE Départ à 14 h du parking du stade de foot (traverser le village)</p>		Françoise C. - Marcel G.
<p style="text-align: center;">Facile RIOZ - d'un rail à l'autre Env. 11 kms D+ 200 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 50 kms) 13h00</p>		Alain M.
<p style="text-align: center;">Difficile ARBOIS - La Reculée des Planches Env. 17 kms D+ 470 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 100 kms) 08h30 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christine R. Georges A.
lundi 26 novembre 2018		
<p style="text-align: center;">Douce VALENTIN Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 15 km) 13h30</p>		Gilles M.
<p style="text-align: center;">Facile La forêt des TILLEROYES Env. 9 kms D+ 100 m Départ parking du Centre de Soins des Tilleroyes 13h30</p>		Patrick M.
jeudi 29 novembre 2018		
<p style="text-align: center;">Douce VELOTTE en direction d'Avanne Départ à 14 h du parking du stade de Velotte</p>		Françoise C. - Claude G.
<p style="text-align: center;">Facile RUFFEY LE CHÂTEAU - Le bois de Brussey Env. 9,5 kms D+ 130 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 40 Kms) 13h00</p>		Bernard M.
<p style="text-align: center;">Difficile NANS SOUS SAINTE ANNE - Montmahoux Env. 15 kms D+ 660 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 90 kms) 09h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique D. Gérard L.
DECEMBRE		
lundi 3 décembre 2018		
<p style="text-align: center;">Douce CHAILLUZ Départ parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00</p>		Christine R.
<p style="text-align: center;">Facile VAIRE ARCIER - le circuit des sources Env. 7,5 kms D+ 250 m Départ parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 50 kms) 13h00</p>		Christian H.

jeudi 6 décembre 2018	Offre supplémentaire possible de sortie-raquettes à neige	
<p align="center">Douce AVANNE - la double écluse Départ à 14 h du parking du stade d'Avanne</p>		Françoise C. - Claude G.
<p align="center">Moyenne CHENECEY BULLON - Le grand Méandre de la Loue et château de Charencey Env. 11,5 kms, D+ 280 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 10h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christine R.
<p align="center">Difficile ORNANS - saut de la Bonneille Env. 17 kms D+ 400 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 08h30 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Georges A. Gilles M.
lundi 10 décembre 2018		
<p align="center">Douce VELOTTE - la Roche d'Or Départ parking du stade de Velotte 14h00</p>		Gérard L.
<p align="center">Facile FOUCHERANS - la Chapelle St Maximin Env. 8 kms D+ 100 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R 40 kms) 13h00</p>		Dominique D.
jeudi 13 décembre 2018	Offre supplémentaire possible de sortie-raquettes à neige	
<p align="center">Douce ROCHE LEZ BEAUPRE - Départ à 14 h du parking situé à droite à la sortie du village</p>		Françoise C. Marcel G.
<p align="center">Moyenne LEVIER - le passage taillé de Chalamont Env. 12 km D+ 150 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R 90 kms) 10h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Georges A.
<p align="center">Moyenne plus AVANNE - château de Montferrand et bois du Toupot Env. 14 kms D+ 300 m Départ parking du terrain de foot-ball d'Avanne 13h00</p>		Gilles M. Jean-Pierre C.
lundi 17 décembre 2018		
<p align="center">Douce BELLE-ETOILE Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 15 km) 13h30</p>		Gilles M.
<p align="center">Facile ROULANS - VENNANS - POULIGNEY Env. 10 kms D+ 150 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h00</p>		Gérard L.
jeudi 20 décembre 2018	Offre supplémentaire possible de sortie-raquettes à neige	
<p align="center">Douce LA RODIA en direction du marché de Noël Départ à 14 h du parking de la rodia</p>		Françoise C. Claude G.
<p align="center">Facile DANNEMARIE SUR CRETE Env. 10 kms, D+ 250 m Départ parking de la gare de Dannemarie sur Crête 13h30</p>		Gérard L.
<p align="center">Moyenne plus BESANCON - Chapelle des Buis Env. 11 kms D+ 300 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage (A+R 20 kms) 13h00</p>		Jean-Pierre C. Patrick M.
lundi 24 décembre 2018	Vacances de NOËL	
jeudi 27 décembre 2018	Vacances de NOËL	
lundi 31 décembre 2018	Vacances de NOËL	

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL		03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Françoise CHAMAGNE (RSGB)		03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Marcel GABLE (RSGB)		03 81 81 27 65	06 01 08 68 85
Claude GADY (RSGB)		03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN		03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Patrick MANGEAT		03 63 42 99 54	07 78 47 49 11

Bel automne et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2018



ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du samedi 20 octobre au samedi 03 novembre 2018 inclus

Noël : du samedi 22 décembre 2018 au samedi 05 janvier 2019 inclus



Il n'y a pas de programme défini pour octobre, novembre et décembre.

Chaque sortie fera l'objet d'un avertissement par « mail » la veille ou 2 jours avant.

Dès que les basses températures seront installées durablement les sorties vélo et VTC seront en sommeil jusqu'au printemps.

Rappel :

Vélo de route en bon état.

Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.

Port du casque obligatoire.

Les sorties ne se déroulent que par temps sec.

En cas de doute, consulter votre boîte « mail »

ou appeler l'animateur.

La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 63
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-VTC

Monique BELIARD		03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
En formation :			
Christian HERTEN - vtc & vélo-doubs		03 81 60 95 50	06 84 14 58 90

Bel automne et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.