

ACTIVITES GYMNIQUES

VACANCES SCOLAIRES : <u>programmation réduite</u> Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars 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

Belle année 2019 et bonne activité à toutes et à tous......



Marche nordique

VACANCES SCOLAIRES

Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

	Lundi	Mercredi
	JAN'	VIER
CHAILLUZ		2
BELLE - ETOILE	7	9
BREGILLE	14	16
TILLEROYES	21	23
CHAILLUZ	28	30
	FEVRIER	
BELLE - ETOILE	4	6
CHAPELLE DES BUIS	11	
BREGILLE		13
TILLEROYES	18	20
CHAILLUZ	25	27
	MARS	
BELLE - ETOILE	4	6
BREGILLE	11	13
TILLEROYES	18	20
CHAILLUZ	25	27

Adresses des sites

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

BELLE-ETOILE Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois, 1 ère à droite vers Montferrand,

CHAPELLE DES BUIS Esplanade du Monument de la Libération

BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.

TILLEROYES Chemin de la Chaille - Parking à 200 m de la lisière du bois

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) - 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.

Belle année 2019 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.



VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) : Février : du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus

Planning des marches et randonnées



<u>Note importante</u>: les sorties réputées "difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige. En cas d'enneigement insuffisant, hormis pendant les vacances de Février, elles seront remplacées par des sorties classiques de "terrain". Tous les détails (lieux, distances, horaires, etc.) seront communiqués en temps utiles.

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.		
JANVIER		
lundi 7 janvier 2019		
Douce		
AVANNE - Double Ecluse	Jean-Pierre C.	
Départ du Parking du Stade de Football d'Avanne - 13h30		
Facile		
ETREPIGNEY - Sentier du Guêpier		
Env. 9 kms - D+70m	Thierry C.	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00		
jeudi 10 janvier 2019		
Douce	Françoise	
CHAILLUZ - Fontaine Ste Agathe	CHAMAGNE &	
Départ à 14 h - 1° parking des grandes baraques	Claude GADY	
Facile		
BOULOT - Hauts du Mont		
Env. 7 kms - D+130m	Alain M.	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 35 kms) 13h15		
Difficile		
Raquettes à neige		
LES FOURGS ou Le LARMONT (suivant enneigement)	Jacques R.	
Env. 8 à 10 kms - D+200m		
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 140kms) 08h00		
	Gérard L.	
sortie à la journée - repas tiré du sac		

lundi 14 janvier 2019 Douce	
20000	
CHALEZE	Christine R.
Départ Parking à droite après le pont de Chalèze - 14h00	
Moyenne	
AVANNE - Bois du Toupot Env. 11 kms - D+ 150m	
	Gilles M.
Départ Parking du stade d'Avanne - 13h30	
jeudi 17 janvier 2019	
Douce	Françoise
VELOTTE - en direction du centre ville	CHAMAGNE &
Départ 14 h du parking du stade de Velotte	Claude GADY
Moyenne	
OSSELLE - Sentier des Roches	-
Env. 8 kms - D+300m	Patrick M Jean-Pierre C.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.40 kms) 13h00	ocan riche o.
Difficile	
Raquettes à neige	_
LE CHASSERON depuis le Col des Etroits	Bernard M.
Env. 12 kms - D+ 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 180kms) 08h00	
Depart du parking inianamie (en dessous de la piscine) pour co-voltulage (A+R env. Tookins) venu	
	Thierry C.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	
lundi 21 janvier 2019	
Douce	
LES TILLEROYES	Gilles M.
Départ du parking à l'arrière de l'Ecole d'Infirmières (IFSI) 44 chemin du Sanatorium 13h30	
Facile	
BEURE - déambulation beurote	
Env. 6 kms - D+100m	Christian H.
Départ chez Christian 2 rue du Stade à Beure - 13h30	
ioudi 24 ionuios 2040	
jeudi 24 janvier 2019 Douce	Francisc
CHALEZE en direction de Roche lez Beaupré	Françoise CHAMAGNE &
Départ à 14 h du parking à droite après le pont	Claude GADY
Moyenne	
DEVECEY	
Env. 13 kms - D+ 300m	Christine R.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 28 kms) 10h00	
Sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
Raquettes à neige	
	Dominique D.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey	
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m	
LES FOURGS - La Combe du Vourbey	
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m	Patrick M.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m	Patrick M.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	Patrick M.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00	Patrick M.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ	Patrick M. Gérard L.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00	
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00 Moyenne plus	
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00 Moyenne plus LARNOD	Gérard L.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00 Moyenne plus LARNOD Env. 11 kms D+ 350m	
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00 Moyenne plus LARNOD	Gérard L.
LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D+ 200m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 28 janvier 2019 Douce CHAILLUZ Départ du parking du réservoir, chemin des Relançons 14h00 Moyenne plus LARNOD Env. 11 kms D+ 350m	Gérard L.

Douce	Françoise
A la découverte du quartier bucolique des Vaîtes	CHAMAGNE &
Départ à 14 h du parking de la place des Tilleuls à Palente	Claude GADY
Moyenne Moyenne	
VORAY S/L'OGNON - VILLERS LE TEMPLE - BUTHIERS	
Env. 12,5 kms - D+ 225 m	Gérard L.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30kms) 13h00	
Difficile	
Raquettes à neige	
LA FRESSE - Les Rochers du Cerf	Georges A.
Env. 13 kms - D+ 300m	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 140kms) 08H30	
	Christian H.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	
FEVRIER	
lundi 4 février 2019	
Douce LA BELLE ETOILE	Jean-Pierre C.
	Jean-Pierre C.
Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 Moyenne	
ROCHE-LEZ-BEAUPRE	
Env. 9 kms - D+180m	
	Thierry C.
Départ du parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 12kms) 13h30	
jeudi 7 février 2019	1
Douce	Françoise
La RODIA en direction de la Malate	CHAMAGNE & Claude GADY
Départ à 14 h du parking de la rodia	Claude GAD I
Moyenne	
RUREY - Bois des Serpents Env. 12 kms - D+180m	Jean-Pierre C.
	Jean-Pierre C.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 50 kms) 10h30	
sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
Difficile <u>Raquettes à neige</u>	Bernard M
Difficile <u>Raquettes à neige</u> LE SUCHET par le petit Bel Coster	Bernard M.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m	Bernard M.
Difficile <u>Raquettes à neige</u> LE SUCHET par le petit Bel Coster	Bernard M.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00	Bernard M. Thierry C.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019	
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce	Thierry C.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce VELOTTE	
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce VELOTTE Départ Stade de Velotte - 14h00	Thierry C.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce VELOTTE Départ Stade de Velotte - 14h00 Moyenne	Thierry C.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce VELOTTE Départ Stade de Velotte - 14h00 Moyenne GENNES	Thierry C. Christine R.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce VELOTTE Départ Stade de Velotte - 14h00 Moyenne GENNES Env. 13 kms - D + 220m	Thierry C.
Difficile Raquettes à neige LE SUCHET par le petit Bel Coster Env. 12 kms - D + 600m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 190kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 11 février 2019 Douce VELOTTE Départ Stade de Velotte - 14h00 Moyenne GENNES	Thierry C. Christine R.

La Malcombe en direction de la Roche d'Or Départ à 14 h du parking de la Malcombe Moyenne HYET - La Grande Valllée Env. 12 kms - D + 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Vacances de Février jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige	Françoise CHAMAGNE & Claude GADY Alain M. Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A. Patrick M.
La Malcombe en direction de la Roche d'Or Départ à 14 h du parking de la Malcombe Moyenne HYET - La Grande Valilée Env. 12 kms - D - 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Vacances de Février jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Lundi 25 février 2019 Jeudi 28 février 2019 Jeudi 28 février 2019 Jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Jepart du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D + 270m	CHAMAGNE & Claude GADY Alain M. Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A.
Départ à 14 h du parking de la Malcombe Moyenne HYET - La Grande Valliée Env. 12 kms - D + 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Lundi 18 février 2019 Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Le MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Le MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Le MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Claude GADY Alain M. Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A.
Moyenne HYET - La Grande Valliée Env. 12 kms - D + 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Vacances de Février jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Jundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D + 270m	Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A.
HYET - La Grande Valliée Env. 12 kms - D + 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire La CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raguettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Le MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Le MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERSES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A.
Env. 12 kms - D + 230m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Vacances de Février jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERSES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h00 Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Lundi 18 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Lundi 25 février 2019 Vacances de Février Jundi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Jundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERSE - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Dominique D. Jean-Pierre C. Georges A.
Difficile Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Iundi 18 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Iundi 25 février 2019 Journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Jean-Pierre C. Georges A.
Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Vacances de Février jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Jean-Pierre C. Georges A.
Raquettes à neige LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Vacances de Février jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Jean-Pierre C. Georges A.
LE CHAUFFAUD - Meix-Musy Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Jean-Pierre C. Georges A.
Env. 12 kms - D + 300m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 18 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Jean-Pierre C. Georges A.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire [undi 18 février 2019	Georges A.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Jundi 18 février 2019 Vacances de Février	Georges A.
Iundi 18 février 2019 Jundi 21 février 2019 Vacances de Février	Georges A.
Iundi 18 février 2019 Jundi 21 février 2019 Vacances de Février	Georges A.
Iundi 18 février 2019 Jundi 21 février 2019 Vacances de Février	
Iundi 18 février 2019 Part du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Constitute of the parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30	
jeudi 21 février 2019 Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Difficile Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Raquettes à neige LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
LA CHAPELLE DES BOIS - Les Prés d'en Haut Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Env. 10 kms - D + 250m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Vacances de Février jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 210kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire lundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Patrick M.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Iundi 25 février 2019 Vacances de Février	Patrick M.
Iundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Patrick M.
Iundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Patrick M.
Iundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Iundi 25 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
jeudi 28 février 2019 Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Difficile Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Raquettes à neige LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
LE MONT RACINE par le sentier des statues Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Env. 10 kms D+ 400m Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Damard M
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Bernard M.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire MARS Lundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Iundi 4 mars 2019 Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Christian H.
Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Douce THORAISE Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env.30 kms) 13h30 Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	Gilles M.
Moyenne BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
BOUSSIERES - Sentier du Ruisseau Env. 9kms - D+ 270m	
Env. 9kms - D+ 270m	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h00	Alain M.
jeudi 7 mars 2019	
	Erangoise
Les TILLEROYES	Françoise CHAMAGNE &
	Claude GADY
Départ à 14 h du parking derrière le centre de soins	S.dude SADT
Moyenne	
LAISSEY - Les Roches de Vaite	
Env. 5 kins 15 tootiii	Patrick M.
Départ du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 40 kms) 13h30	
Difficile	
Raquettes à neige	
, and the part of the state of	Jacques R.
	Jacques R.
Sopari da pariang manarino (an dossous de la pisonio) pour se voluitage (ATT env. 20011116) volto	Jacques R.
	Jacques R.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	Jacques R. Jean-Pierre C.
Raquettes à neige	

lundi 11 mars 2019		
	Douce	
	TORCOLS -LES FONDS DE CHAILLUZ	Gérard L.
Départ de l' arrêt de bus	s DORMOY - ligne 32 - chemin des dessus de CHAILLUZ 14h00	
	Moyenne	
	AMAGNEY - Le Sentier d'Amagney Env. 9,5 kms - D+250m	Christian H.
Départ du parking Mallarmé (/	en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 13h30	Christian H.
Depart du parking Maliarme (i	an dessous de la piscine) pour co-volturage (A+R env. 60 kms) 131130	
jeudi 14 mars 2019		
	Douce	
	AVANNE la double écluse	Marcel GABLE & Claude GADY
	départ à 14 h du stade d'Avanne	Gladde GAD1
	Moyenne	
	CHAMPAGNE-sur-LOUE	
	Env. 14 kms - D+340m	Christine R.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 60 kms) 10h00	
	sortie à la journée - repas tiré du sac	
	Difficile	
Raquettes à neige	TAY In Count Towns on the Count (Outland)	Danielius D
LE GOUNE	FAY - Le Grand Taureau par les Cernets (Suisse) Env. 12kms - D+300m	Dominique D.
Départ du parking Mallarmé (
Depait ou parking Maliarme (6	en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms) 08h00	
		Thierry C.
sortie à la iou	rnée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	1
lundi 18 mars 2019		<u> </u>
	Douce	
	BREGILLE	Jean-Pierre C.
[Départ : parking du Grand Désert - 14h00	
	Facile	
LA LO	TIERE - ROCHEFORT - CHAUX LA LOTIERE	
	Env. 10 kms - D+ 165 m	Gérard L.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 45 kms) 13h30	
jeudi 21 mars 2019	Davis	
	Douce La CHAPELLE DES BUIS	Marcel GABLE &
Départ à 1	4 h du parking devant Notre Dame de la Libération	Claude GADY
Беран а т	Moyenne plus	
	BEURE	
		· ·
		Gilles M.
Dé	Env. 13 kms D+ 350 m	Gilles M.
Dé		Gilles M.
Dé	Env. 13 kms D+ 350 m	Gilles M.
Dé <u>Raquettes à neige</u>	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30	Gilles M.
	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30	Gilles M. Georges A.
	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile	
Raquettes à neige	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION	
Raquettes à neige	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m	Georges A.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (é	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00	
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m	Georges A.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (é	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00	Georges A.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 rmée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	Georges A.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou lundi 25 mars 2019	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 ernée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Douce LES GRANDES BARAQUES	Georges A. Patrick M.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou lundi 25 mars 2019	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 vrnée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Douce	Georges A. Patrick M.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou lundi 25 mars 2019	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 ernée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Douce LES GRANDES BARAQUES te de Marchaux (parking Petite Ecole de la Forêt) - 14h00	Georges A. Patrick M.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou lundi 25 mars 2019	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 ernée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Douce LES GRANDES BARAQUES te de Marchaux (parking Petite Ecole de la Forêt) - 14h00 Moyenne	Georges A. Patrick M.
Raquettes à neige Départ du parking Mallarmé (e sortie à la jou lundi 25 mars 2019 Accès par la rout	Env. 13 kms D+ 350 m part du parking Cimetière de Beure - 13h30 Difficile LA DENT DE VAULION Env. 10 kms - D+480m en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) 08h00 Irmée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire Douce LES GRANDES BARAQUES te de Marchaux (parking Petite Ecole de la Forêt) - 14h00 Moyenne FONTAIN - Grande Boucle	Georges A. Patrick M. Christine R.

jeudi 28 mars 2019	
Douce	
CHALEZEULE - découverte du quartier de Charmarin	RSGB
Départ à 14 h du parking du stade de foot (traverser le village)	
Moyenne	
VILLERSEXEL - La Grange d'Ancin	
Env. 13 kms D+ 90 m	Thierry C.
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 120 kms) 09h	00
sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
Raquettes à neige	
MONT D'OR - Circuit par fermes et refuges	Jacques R.
Env. 11 kms - D+400m	
Départ du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R 180kms) 08h00	
	Christian H.
sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	

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 92 54	07 78 47 49 11

Belle année 2019 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.



ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES: programmation réduite Février: du samedi 16 février au samedi 02 mars inclus



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

En cas de températures printanières précoces, des sorties pourront être décidées au coup par coup par les animateurs qui en avertiront les inscrits.

Rappel:

Vélo 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- VELO DOUBS

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

Belle année 2019 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.



AVRIL-MAI-JUIN 2019

ACTIVITES GYMNIQUES

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) : Printemps : du samedi 13 avril au samedi 27 avril inclus Ascension : du mercredi 29 mai au samedi 01 juin inclus

La date de la dernière séance de la saison sera annoncée en temps utile



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)
 - $^{\star}~$ 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 - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

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



AVRIL-MAI-JUIN 2019 Marche nordique

VACANCES SCOLAIRES

Printemps : du samedi 13 avril au samedi 27 avril inclus Ascension : du mercredi 29 mai au samedi 01 juin inclus



Echauffements à 9h 25 Départ à 9h 30

= 1p			
LUNDI		MERCREDI	
1-avr.	BELLE - ETOILE	3-avr.	BELLE - ETOILE
8-avr.	BREGILLE	10-avr.	BREGILLE
15-avr.	TILLEROYES	17-avr.	TILLEROYES
22-avr.	CHAILLUZ	24-avr.	CHAILLUZ
29-avr.	BELLE - ETOILE	1-mai	Aucune séance
6-mai	MONTFAUCON	8-mai	BREGILLE
13-mai	TILLEROYES	15-mai	TILLEROYES
20-mai	CHAILLUZ	22-mai	CHAILLUZ
27-mai	BELLE - ETOILE	29-mai	BELLE - ETOILE
3-juin	BREGILLE	5-juin	BREGILLE
10-juin	TILLEROYES	12-juin	TILLEROYES
17-juin	CHAILLUZ	19-juin	CHAILLUZ
24-juin	BELLE - ETOILE	26-juin	BELLE - ETOILE

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois Parking du réservoir du Grand-Désert.

TILLEROYES Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

MONTFAUCON (hors alternance) Parking du belvédère, rue de la Vue des Alpes

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 (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04 Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées



AVRIL - MAI - JUIN 2019

MARCHES ET RANDONNEES

VACANCES SCOLAIRES (<u>programmation réduite</u>) :

<u>Avril</u> : du samedi 13 avril au samedi 27 avril inclus

<u>Ascension</u> : du mercredi 29 mai au samedi 01 juin inclus

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 1 avril 2019		
Douce		
TORCOLS	Gérard L.	
Départ arrêt de bus Dormoy - 49 Chemin Dessus de Chailluz - 14h00		
Facile Fa		
DELUZ - La Chapelle de Montoille		
env. 10 kms - D+240m	Dominique D.	
Départ Parking Carrefour Chalezeule pour covoiturage (A/R 25kms) - 13h30	·	
jeudi 4 avril 2019		
Douce	Francisco	
Avanne depuis le pont de Beurre	Françoise CHAMAGNE	
Départ du parking situé sous le pont de Velotte à Avanne et de la route des Vallières à port Douvot, Accès par Velotte et suivre la direction Avanne 14h00	Claude GADY	
Facile	0.0000001.2.1	
Les Fermes d'ATHOSE		
env. 12.4 kms - D+286m		
	Bernard M.	
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 100kms) - 9h00		
Sortie à la journée - repas tiré du sac		
Difficile		
MOUCHARD - Château de Vaulgrenant env. 18kms - D+610m	Alain M.	
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 80 kms) - 08h30		
pautia à la jarrenéa, vanca tivá du cas	Christine R.	
sortie à la journée - repas tiré du sac	Christine R.	
lundi 8 avril 2019		
Douce		
TILLEROYES	Gilles M.	
Départ Parking derrière l'Ecole d'Infirmières - 14h00	C55 III.	
Moyenne		
Mazerolles-Lavernay-Corcondray		
Env. 11,5 kms - D+250m	Cérard I	
	Gérard. L	
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 30kms) - 13h30		

jeudi 11 avril 2019	
Douce Pas de sortie - AG de la RSGB	RSGB
Moyenne CHAMPLIVE - Sentier des Crêtes env. 8,2 kms - D+240m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 50kms) - 13h00	Jean-Pierre C.
Difficile GONDENANS-LES-MOULINS - Les Roches de Nans env. 15kms - D+430m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 110 kms) - 08h30	Dominique D.
sortie à la journée - repas tiré du sac	Bernard M.
lundi 15 avril 2019 Vacances de Printemps	
jeudi 18 avril 2019 Vacances de Printemps	
lundi 22 avril 2019 Vacances de Printemps	
jeudi 25 avril 2019 Vacances de Printemps	
lundi 29 avril 2019	
Douce AVANNE - Double Ecluse Départ Parking stade de football - 14h00	Jean-Pierre C.
Moyenne CHARCENNE - La Colombine env. 12kms - D+200m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 50kms) - 13h30	Patrick M.
MAI	
jeudi 2 mai 2019	
Douce Roche lez Beaupré en direction de Novillars Départ du parking à droite après la sortie de Roche - 14h00	Françoise CHAMAGNE Claude GADY
Moyenne BOUSSIERES Env. 11,5 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 40kms) - 13h30	Gilles M.
Difficile PLANCHER-LES-MINES - La Planche des Belles Filles env. 10 kms - D+675m	Christian H.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 200 kms) - 08h00 (prévoir 16 € autoroute par voiture) sortie à la journée repas tiré du sac	Jacques R.
lundi 6 mai 2019	
Douce BREGILLE Départ Parking Grand Désert - 14h00 Moyenne	Christine R.
BY - Belvédère de Ronchaux env. 11,5 kms - D+270m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 65kms) - 13h00	Jean-Pierre C.
jeudi 9 mai 2019	
Douce Chamars depuis Tarragnoz Départ depuis le parking de la discothèque le QG. Accès par la Rte de Lyon et la passerelle Tarragnoz - 14h00	Françoise CHAMAGNE Claude GADY
Moyenne GERAISE - Les belvédères env. 12 kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 90kms) - 09h00 sortie à la journée repas tiré du sac	Christine R.
Difficile CHASSERON par Saut de l'Eau env. 13 kms D+ 630m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R180 kms) - 08h00	Jacques R.
sortie à la journée - repas tiré du sac (carte d'identité obligatoire)	Patrick M.

lundi 13 mai 2019	
Douce	
SERRE-LES-SAPINS	Gérard L.
Départ Monument aux Morts - 2 rue Souveraine - 14h00 Moyenne	
MISEREY-SALINES	
env. 10 kms - D+215m	Thierry C.
Départ Parking salle polyvalente de Miserey - 14h00	Tilletty O.
jeudi 16 mai 2019	
Douce	Françoise
De Pirey à Ecole Départ de la salle polyvalente de Pirey - 14h00	CHAMAGNE
Moyenne	
FONCINE-LE-HAUT - Source de la Saine	
env. 12 kms - D+350m	Georges A.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 180kms) - 08h30	
sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
BUCEY-LES-GY - La Ferme de Courbey	Alain M.
env. 20 kms - D+435m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 90 kms) - 08h00	
Depart Farking Malianne pour co-volitinage (AVIX 50 Kins) - volito	
sortie à la journée - repas tiré du sac	Dominique D.
londi 00 mai 0040	
lundi 20 mai 2019 Douce	
FONTAIN	Gilles M.
Départ Parking de l'Eglise - 14h00	Cilico III.
Facile	
VILLERS ROBERT - Les Marcel's	
env. 8 kms - D+100m - Village de sculptures sur bois (prévoir 4 € pour la visite)	Alain M.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 120kms) - 13h00	
jeudi 23 mai 2019 Journée du CODERS à HOUTAUD (infos	s à venir)
Journée du Coders à Houtaud Petite balade dans ce cadre	Françoise CHAMAGNE Claude GADY
	CHAMAGNE
Petite balade dans ce cadre	CHAMAGNE
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m	CHAMAGNE
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY	CHAMAGNE Claude GADY
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30	CHAMAGNE Claude GADY
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile	CHAMAGNE Claude GADY
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30	CHAMAGNE Claude GADY
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Jundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Jundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 Ascension	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 Ascension JUIN	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1 ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales erv. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 Douce CHALEZE Douce CHALEZE	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 Douce CHALEZE Départ parking à droite après 1er pont de Chalèze - 14h00	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 Douce CHALEZE Départ parking à droite après 1 er pont de Chalèze - 14h00 Moyenne	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Jundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 JUIN Jundi 3 juin 2019 Douce CHALEZE Départ parking à droite après 1er pont de Chalèze - 14h00 Moyenne Mérey - Epeugney - Montrond-le-Chateau	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C. Rémi B. Christine R.
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Jundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 Douce CHALEZE Départ parking à droite après 1er pont de Chalèze - 14h00 Moyenne Mérey - Epugney - Montrond-le-Chateau env. 12kms - D+130m	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C.
Petite balade dans ce cadre Facile VELLECLAIRE - la campagne jusqu'à BUCEY-LES-GY env. 10 kms - D+220m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70kms) - 13h30 Difficile CASTEL SAINT-DENIS depuis ORNANS par Miroir-de-Scey env. 15kms - D+400m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 70 kms) 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac Lundi 27 mai 2019 Douce LA BELLE ETOILE Départ Parking de l'Orée du Bois - 1êre à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00 Facile FORET DE CHAILLUZ - Les Bornes Royales env. 9 kms - D+ 220m Départ du parking des Petites Baraques - 14h00 jeudi 30 mai 2019 JUIN lundi 3 juin 2019 Douce CHALEZE Départ parking à droite après 1er pont de Chalèze - 14h00 Moyenne Mérey - Epeugney - Montrond-le-Chateau	CHAMAGNE Claude GADY Patrick M. Bernard M. Thierry C. Jean-Pierre C. Rémi B. Christine R.

jeudi 6 juin 2019		
Douce		Françoise
Chailluz - la Fontaine Ste	Agathe	CHAMAGNE
Départ du parking de la petite école dans	la forêt - 14h00	Claude GADY
Facile		
CHATENOIS - Croix Boyon (Mass	sif de la Serre)	
env. 11 kms - D+200m		Georges A.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag	e (A/R 80kms) 13h00	
Difficile		
VALLORBE - DENT DE VAULI	ON (Suisse)	Gilles M.
env. 18kms + D+800	n	Cilico III.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage	e (A/R 200 kms) 08h00	
Sortie à la journée - repas tiré du sac - cal	te d'identité obligatoire	Christian H.
lundi 10 juin 2019	Pentecôte	
jeudi 13 juin 2019		
Douce		Françoise
Découverte des Montbo		CHAMAGNE Marcal CARLE
Départ du parking situé rue Gérard Mantion sur le cam	pus - tace a l'UFR STAPS - 14h00	Marcel GABLE
Moyenne	Ministra	
RONCHAMP - Les Vestiges		
env. 11 kms - D+160m (prévoir 2€ pour visi		Christian H.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage		
sortie à la journée - repas ti	ré du sac	
Difficile		
LES HOPITAUX-VIEUX - par La Char		Jacques R.
env. 14 kms - D+ 360		
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage	e (A/R 170 kms) 08h00	
Sortie à la journée - repas til	ré du sac	Georges A.
1 11 4 - 1 1 2040		
lundi 17 juin 2019		
Douce		
	Ja Bāduskus	Ofmand I
SERRE-LES-SAPINS - Forêt		Gérard L.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l		Gérard L.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile		Gérard L.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile FRANOIS	Franois et Serre-les-Sapins - 14h00	
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160	Franois et Serre-les-Sapins - 14h00	Gérard L. Thierry C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile FRANOIS	Franois et Serre-les-Sapins - 14h00	
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers	Franois et Serre-les-Sapins - 14h00	
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019	Franois et Serre-les-Sapins - 14h00	Thierry C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019	Franois et Serre-les-Sapins - 14h00	Thierry C. Françoise
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00	Thierry C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00	Thierry C. Françoise CHAMAGNE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00	Thierry C. Françoise CHAMAGNE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse	Thierry C. Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om	Thierry C. Françoise CHAMAGNE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00	Thierry C. Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00	Thierry C. Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27e Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac	Thierry C. Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27e Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des F	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac	Thierry C. Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des Fenv. 20 kms - D+600	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 270 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des F	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l'Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des F env. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des Fenv. 20 kms - D+600	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l'Facile FRANOIS env. 12 kms - D+1600 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 270 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des Penv. 20 kms - D+6000 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas tille ARBOIS - La Reculée des Fenv. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas tille Sortie à la journée - repas tille Lundi 24 juin 2019	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas tille ARBOIS - La Reculée des Fenv. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas tille Iundi 24 juin 2019 Douce	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 é du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R. Jean-Pierre C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des Penv. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Lundi 24 juin 2019 Douce AVANNE	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 ré du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00 ré du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre le Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas tille ARBOIS - La Reculée des Penv. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas tille I lundi 24 juin 2019 Douce AVANNE Départ parking stade de footb	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 ré du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00 ré du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R. Jean-Pierre C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l'Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 270 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des Fenv. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage sortie à la journée - repas til Lundi 24 juin 2019 Douce AVANNE Départ parking stade de footbe	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 ré du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00 ré du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R. Jean-Pierre C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l'Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des F env. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Iundi 24 juin 2019 Douce AVANNE Départ parking stade de footb Facile LIZINE - Circuit des 3 belo	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 ré du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00 ré du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R. Jean-Pierre C.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l'Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160. Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27. Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des Fenv. 20 kms - D+600. Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Lundi 24 juin 2019 Douce AVANNE Départ parking stade de footb Facile LIZINE - Circuit des 3 belvenv. 10 kms - D+200.	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 ré du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00 ré du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R.
Départ parking rue de la Gare, en lisière de forêt entre l'Facile FRANOIS env. 12 kms - D+160 Départ parking groupe scolaire (vers jeudi 20 juin 2019 Douce Les Tilleroyes Départ parking situé derrière le centre Facile ORNANS - Cascade de la env. 12,5 kms - D+ 27 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Difficile ARBOIS - La Reculée des F env. 20 kms - D+600 Départ Parking Mallarmé pour co-voiturag sortie à la journée - repas til Iundi 24 juin 2019 Douce AVANNE Départ parking stade de footb Facile LIZINE - Circuit des 3 belo	ranois et Serre-les-Sapins - 14h00 m le stade) - 14h00 e de soin - 14h00 Peusse Om e (A/R 70kms) 09h00 ré du sac Planches m e (A/R 95kms) 08h00 ré du sac	Françoise CHAMAGNE Marcel GABLE Bernard M. Christine R. Jean-Pierre C.

jeudi 27 juin 2019	
Douce	Françoise
La Malate	CHAMAGNE
départ du parking de la Rodia - 14h00	Claude GADY
Moyenne	
CHIPREY - Circuit des Chandeliers et bords du Lison	
env. 14 kms - D+240m	Dominique D.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 72kms) 09h00	
sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
BALLON DE SERVANCE	Object on 11
env. 12 kms - D+550m	Christian H.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage (A/R 200kms) 08h00	
sortie à la journée - repas tiré du sac	Gilles M.

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 92 54
 07 78 47 49 11

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.



AVRIL-MAI-JUIN 2019

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) : Printemps : du samedi 13 avril au samedi 27 avril inclus Ascension : du mercredi 29 mai au samedi 01 juin inclus







Rappel:

Vélo 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. <u>Tous les samedis rdv 08h30 Malcombe pour petit circuit de 2 à 3h.</u>

Mois	Animation
AVRIL	
mardi 2 avril 2019	
<u>Départ : SUPER U Devecey - 13h30 -</u>	
<u>Circuit</u> :	
Devecey - Voray-sur-l'Ognon - Buthier - Pérouse - Cromary -	Alain et
Chambornay - Cirey - Traitiefontaine - Rioz - Trésilley - Fondremand - Montarlot -	Dominique
Boult - Boulot - Bussières - Voray - Devecey	·
environ 60 kms - D+650m	

mardi 9 avril 2019		
<u>Départ : Chalèze - 13h30</u>		
<u>Circuit</u> :		
Chalèze - Thise - Marchaux - Pouligney - Le Puy -		
Val-de-Roulans - Séchin - Ougney - reto	our véloroute -	Noël et Jacques
environ 53 kms - D+ 440m		
mardi 16 avril 2019	Vacances de Pâque	5
<u>Départ à Chalèze - 13h30</u>		
<u>Circuit</u> :		
Chalèze - véloroute jusqu'à Baume-l		Dominique et
retour par D 112 - Silley-Blefond - Bretign	ey - Champlive -	Noël
Laissey et véloroute		
environ 60 kms - D+636m		
mardi 23 avril 2019	Vacances de Pâque	
Départ d'ECOLE - Parking Navette Ferrovière (200m a	•	
Circuit:	pres anoten parking, rondo	
<u>Sircuit</u> . Ecole - Miserey - Auxon - Moncley - Ema	any - Buraille -	
		Jacques et Alain
Lantenne-Vertière - Corcelle - Lavernay - Placey - Noironte - Pelousey - Ecole		
•		
environ 50 kms - D+400m		
mardi 30 avril 2019		
Départ Supermaché CASINO - Saôr	ne - 13H30	
<u>Circuit</u> :		
Saône - La Chevillotte - Nancray - Osse	- Champlive -	
Glamondans - Aissey - Orsans - Belmo	nt - Gonsans -	Noël et Alain
Naisey - La Chevillotte - Saô	one	
environ 55 kms - D+630m		
MAI		
mardi 7 mai 2019		
Départ de MARCHAUX (parking droite entre	<u>ée village) - 13h30</u>	
<u>Circuit</u> :		
Marchaux - Chatillon-Guyotte - Corcelles-Mieslot - Rignosot -		Dominique et
La-Tour-de-Scey - Cendrey - Ollans - Avilley - Rognon - Tournans -		Jacques
Verne - Luxiol - La Bretenière - Val-de-Roulans - Pouligney - Marchaux		
environ 60 kms - D+786m		
GIIVII OU KIIIS - D+760III		

mardi 14 mai 2019	
Départ : Stade Avanne - 13h30	
<u>Circuit</u> :	
Avanne - Abbans-Dessus - Byans - Fourg - Courtefontaine - Fraisans -	Noël et Alain
Salans - Roset-Fuans - Osselle et véloroute	Noel et Alain
environ 63 kms - D+710m - ID Openrunner 9633736	
mardi 21 mai 2019	
<u>Départ : Cimetière de Geneuille - 13h30</u>	
<u>Circuit</u> :	
Geneuille - Bussière - Boulot - Chaux-la-Lotière - Fretigney -	Jacques et
Bourguignon-les-la-Charité - Granvelle - Maizières - Fondremand - Trésilley -	Dominique
Montarlot - Boulot - Bussière - Geneuille	
environ 65 kms - D+663m - ld 9095880	
mardi 28 mai 2019	
<u>Départ : parking Mallarmé - 8h00 pour co-voiturage</u>	
<u>Circuit</u> :	
Déservillers - Equevillon (route des Sapins) -	Dominique et
retour par St-Germain - Le Larderet - Chapois - Supt - Montmarlon - Le Muy -	Noël
Arc-sous-Montenot - Villeneuve d'Amont - Gevresin - Déservillers	
Sortie à la journée - repas tiré du sac	
environ 90 kms - D+1540m	
JUIN	
mardi 4 juin 2019	
<u>Départ : Parking Mallarmé - 07h30 pour co-voiturage</u>	
<u>Circuit</u> :	
Vallorbe - Le Day - Premier - Vaulion - Col du Mollendruz -	
Montricher - Mollens - Col du Marchairuz - Le Brassus - Les Bioux -	Jacques et Alain
Le Pont - Vallorbe	
Sortie à la journée - repas tiré du sac	
environ 81 kms - D+1535m - Id Openrunner 8294565	
mardi 11 juin 2019	
<u>Départ : Intermarché Marnay - 09h00</u>	
<u>Circuit</u> :	
Marnay - Avrigney - Charcenne - Choye - Cugney - Venère - Valay - Vadans -	Noël et
La Grande Résie - Aubigney - Sauvigney-les-Pesmes - Pesmes - Malans -	Dominique
Bard-les-Pesmes - Chaumercenne - Valay - Hugier (par Chancey) - Sornay - Marnay	
Sortie à la journée - repas tiré du sac	
environ 72 kms - D+750m	

mardi 18 juin 2019		
<u>Départ : Parking Malcombe - 09h00</u>		
<u>Circuit</u> :		
Avanne - Busy - Chenecey - Epeugney - Rurey - Chatillon-sur-Lison -		
Cademène - Cléron - Malbrans - Villers-sous-Montrond - Tarcenay -		Alain
Foucherans - Trepot - Mamirolle - Saône - Chapel	Foucherans - Trepot - Mamirolle - Saône - Chapelle-des-Buis - véloroute	
Sortie à la journée - repas tiré d	Sortie à la journée - repas tiré du sac	
environ 75 kms - D+ 800m		
mardi 25 juin 2019		
Départ : Parking Mallarmé pour co-voiturage - 07h30		
<u>Circuit</u> :		
Pontarlier - Gilley par la Voie Verte - Fournet-Luisans - Grand-Combe-Chateleu -		loogues et
Les Gras - Hauterive-la-Fresse - La Voie Verte - Pontarlier		Jacques et Dominique
		•
Sortie à la journée - repas tiré du sac		
environ 76 kms - D+1.084m - ID Openru	nner 4929826	

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

ACTIVITE CYCLO-VTC

AVRIL		
mardi 2 avril 2019		
<u>Départ : 13h30 - Parking des Prés</u>	de Vaux	
<u>Circuit</u> :		Monique
véloroute Direction Baume-les-I	Dames	Wonique
environ 50 kms		
mardi 9 avril 2019		
<u>Départ : 13h30 - Parking Stade d'</u>	'Avanne	
<u>Circuit</u> :		Monique
véloroute Direction Saint-V	lit	
environ 50 kms		
mardi 16 avril 2019	Vacances de Pâques	•
ANIMATRICE ABSENTE		

mardi 23 avril 2019	Vacances de Pâques	
Départ : 13h30 - Parking SUPER U Saône		
<u>Circuit</u> :		
Le Gratteris - Le Rocheret - Les Gonot - Chapelle S	t-Maximin - Foucherans -	Monique
Bonnevaux-le-Prieuré - Charbonnières-les-Sapins	s - Hôpital-du-Grosbois -	
Naisey-les-Granges - Saôn	e	
environ 45 kms		
mardi 30 avril 2019		
ANIMATRICE ABSENTE		
MAI		
mardi 7 mai 2019		
<u>Départ : 8h30 - Parking gendarmeri</u>	e Marnay -	
<u>Circuit</u> :		
Marnay - Avrigney - Charcenne - Choye - Cugney - Venèr	e - Valay - Vadans - Aubigney -	
Sauvigney-les-Pesmes - Pesmes - Malans - Bard-les-	-Pesmes - Chaumercenne -	Monique
Valay - Chancey - Sornay - Chenevre	ey - Marnay	
Sortie à la journée - repas tiré d	lu sac	
environ 73 kms		
mardi 14 mai 2019		
<u>Départ : 08h30 - Parking SUPER U</u>	Devecey -	
<u>Circuit</u> :		
Devecey - Moncey - Rigney - Germondans - Blarians - B	eaumotte- Cenans - Loulans -	
Verchamps - Montbozon - Fontenois-les-Montbozon -	Vy-les-Filains - Authoison -	Monique
Villers-Pater - Cirey-les-Bellevaux - Chambornay - Cromar	y - Pérouse - Buthiers - Devecey	
Sortie à la journée - repas tiré d	lu sac	
environ 72 kms		
mardi 21 mai 2019		
SEMAINE LA LOIRE à vélo		
mardi 28 mai 2019		
<u>Départ : 08h30 - Parking Culs-de</u>	s-Prés	
<u>Circuit</u> :		
Marchaux - Champoux - Chaudefontaine - Lusans - Vil	Marchaux - Champoux - Chaudefontaine - Lusans - Villers-Grelot - Val-de-Roulans -	
Breconchaux - Séchin - Ougney-Douvot -	Chalèze - Thise -	Monique
et Forêt de Chailluz		
environ 52 kms		

JUIN		
mardi 4 juin 2019		
Départ : 08h30 - Parking Stade d'	Avanne	
<u>Circuit</u> :		
Avanne - Busy - Vorges-les-Pins - Boussière - Abbans-	Dessous - Byans-sur-Doubs -	
Villars-St-Georges - Courtefontaine - Fourg - Liesle - A	Arc-et-Senans - Voie du sel -	Monique
Ranchot - et retour véloroute Av	anne -	
Sortie à la journée - repas tiré d	lu sac	
environ 77 kms		
mardi 11 juin 2019		
<u>Départ : 08h30 - Parking entrée de l'Hôpit</u>	al-du-Grosbois	
<u>Circuit</u> :		
Hôpital-du-Grosbois - Charbonnières-les-S	Sapins - Saules -	
Guyans-Durnes - Etalans - Fallerans - Vernierfontaine - C	Chasnans - Lavans-Vuillafans -	Monique
Voires - Durnes - Montgesoye - Ornans et retour par voi	e verte à l'Hôpital-du-Grosbois	
Sortie à la journée - repas tiré d	lu sac	
environ 62 kms		
mardi 18 juin 2019		
<u>Départ : 08h30 - Parking Bibliothèq</u>	ue Saône	
<u>Circuit</u> :		
Gennes - Le Moulin - Osse - Champlive - Damn	nartin-les-Templiers -	Monique
Glamondans - Chaux-les-Passavant - Magny-C	Glamondans - Chaux-les-Passavant - Magny-Châtelard - Gonsans -	
Bouclans - Naisey-les-Granges - La Chevillotte - Saône		
environ 58 kms		
mardi 25 juin 2019		
<u>Départ : 08h30 - Parking des Prés</u> -	de-Vaux	
<u>Circuit</u> :		
Chalèze - Thise - Marchaux - Chatillon-Guyotte	- Pouligney-Lusans -	Monique
Villers-Grelot - Val-de-Roulans - Breconchaux - Séchin -		momquo
Ougney-Douvot et retour véloroute		
environ 64 kms		

ACTIVITE VELO-DOUBS

Les sorties auront lieu les Vendredis après-midi. Les heures et lieux de rendez-vous, vous seront communiqués par Christian H. à chaque sortie via messagerie, avec précision du circuit (direction et nombre de kilomètres)

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC- VELO DOUBS

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		

**:

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.

RSB Tilleroyes esançon portive etraite

JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2019

ACTIVITES GYMNIQUES

VACANCES SCOLAIRES: programmation réduite

Eté: du samedi 06 juillet au dimanche 02 septembre 2019 inclus

LA DATE DE REPRISE DES SEANCES EN SEPTEMBRE SERA PUBLIEE EN TEMPS UTILE



GYMNASE RESAL

Parking: 11 rue Pierre Sémard à BESANCON

Aucune séance pendant les vacances scolaires

Lundi et vendredi de 9h30 à 11h15 : 2 séances

. Gym active (classique) de 9h30 à 10h15

. GMF (gym douce) de 10h30 à 11h15

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".
- * d'arriver au moins 5 mn avant le cours, afin que celui-ci puisse commencer à l'heure, et aussi de ne pas perturber ceux qui travaillent

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

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

Bel été en attendant la rentrée et bonnes vacances à toutes et à tous......



JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2019 Marche nordique

VACANCES SCOLAIRES

Eté: du samedi 06 juillet au samedi 31 août inclus



Echauffements à 9h 25 Départ à 9h 30

	z opu.	t a on oo	
	LUNDI		MERCREDI
1-juil.	BREGILLE	3-juil.	Aucune séance
8-juil.	TILLEROYES	10-juil.	Aucune séance
15-juil.	FONTAINE DES ACACIAS - CHAILLUZ	17-juil.	Aucune séance
22-juil.	BELLE - ETOILE	24-juil.	Aucune séance
29-juil.	BREGILLE	31-juil.	Aucune séance
5-août	TILLEROYES	7-août	Aucune séance
12-août	CHAILLUZ	14-août	Aucune séance
19-août	BELLE - ETOILE	21-août	Aucune séance
26-août	BREGILLE	28-août	Aucune séance
2-sept.	TILLEROYES	4-sept.	TILLEROYES
9-sept.	CHAILLUZ	11-sept.	CHAILLUZ
16-sept.	BELLE - ETOILE	18-sept.	BELLE - ETOILE
23-sept.	BREGILLE	25-sept.	BREGILLE
30-sept.	TILLEROYES		

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.

TILLEROYES Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

FONTAINE DES ACACIAS - CHAILLUZ par le Parking des Grandes-Baraques à gauche avant l'Ecole

sentier floristique dans la Forêt.

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 (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04 Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées

Bel été et bonne activité à toutes et à tous......
Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112



MARCHES DOUCES

JUILLET - SEPTEMBRE 2019

PAS D'ACTIVITES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES DU SAMEDI 06 JUILLET AU DIMANCHE 02 SEPTEMBRE 2019 INCLUS

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.	
JUILLET	
lundi 1 juillet 2019	
Douce	
LA MALATE	Jean-Pierre C.
Départ Parking de la Rodia - 14h00	
SEPTEMBRE	
lundi 2 septembre 2019	
Douce	
CHAILLUZ	Christine R.
Départ Parking Cul des Prés - 14h00	
lundi 9 septembre 2019	
Douce	
CHAILLUZ - Sentier floristique	Gérard L.
Départ Parking de l'Ecole des Grandes Baraques (parking à gauche en arrivant) - 14h00	
lundi 16 septembre 2019	
Douce	
Site de THORAISE	Gilles M.
Départ parking Mallarmé en dessous de la piscine pour co-voiturage - 13h30	
lundi 23 septembre 2019	
Douce	
BREGILLE	Jean-Pierre C.
Départ parking du Grand Désert - 14h00	
lundi 30 septembre 2019	
Douce	
LA BELLE ETOILE	Christine R.
Départ Parking de l'Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00	

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
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
Gérard LOYE	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
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 été 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.



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2019

MARCHES ET RANDONNEES



VACANCES SCOLAIRES (<u>programmation réduite</u>) : du samedi 06 juillet au dimanche 1er septembre 2019 inclus

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés <u>(ATTENTION : PLANNING SEPARE sur ACCES RAPIDE du site)</u> Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.		
Randonnées faciles à moyennes.		
Randonnées moyennes à difficiles.		
JUILLET		
lundi 1 juillet 2019		
Facile		
RIOZ	_,	
env. 10 kms - D+100m Départ Parking Carrefour Valentin (vers NORAUTO) pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h30	Rémi B.	
Depart Faiking Carrelour Valentin (Vers NONAO 10) pour co-volturage - Art 40 kms - 131130		
jeudi 4 juillet 2019		
Moyenne		
BOLANDOZ		
env. 11 kms - D+315m	Thierry C.	
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 10h00 sortie à la journée - repas tiré du sac		
Difficile		
CHAPELLE-des-BOIS - La Roche Champion et Bernard	.	
env. 16 kms - D+550m	Georges A.	
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 220 kms - 08h00		
portio à la journée, range tiré du con	Dominiano D	
sortie à la journée - repas tiré du sac	Dominique D.	
jeudi 11 juillet 2019		
- " "		
Facile- Moyenne		
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles		
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes	Jacques R.	
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m	Jacques R.	
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes	Jacques R.	
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00		
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m	Jacques R. Patrick M.	
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00		
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne		
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla	Patrick M.	
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m		
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00	Patrick M.	
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00 sortie à la journée - repas tiré du sac	Patrick M.	
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00	Patrick M. Bernard M.	
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00 sortie à la journée - repas tiré du sac Difficile	Patrick M.	
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00 sortie à la journée - repas tiré du sac Difficile PLAIMBOIS-DU-MIROIR - Le Ruisseau du Pissoux	Patrick M. Bernard M.	
Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00 sortie à la journée - repas tiré du sac Difficile PLAIMBOIS-DU-MIROIR - Le Ruisseau du Pissoux env. 16 kms - D+630m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 140 kms - 08h00	Patrick M. Bernard M. Dominique D.	
PAS DE RANDONNEE - animateurs indisponibles Difficile PONTARLIER - Circuit Franco-Suisse Les Dames des Entreportes env. 16,5 kms - D+ 530m Départ du Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00 sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire jeudi 18 juillet 2019 Moyenne ORNANS - Cascade de la Peusse et la Baume Bourla env. 12 kms - D+360m Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 09h00 sortie à la journée - repas tiré du sac Difficile PLAIMBOIS-DU-MIROIR - Le Ruisseau du Pissoux env. 16 kms - D+630m	Patrick M. Bernard M.	

I :		
jeudi 25 juillet 2019 Moyenne		
BUSY - Le Châlet d'Arguel		
env. 12 kms - D+260m		Gérard L.
Départ Parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	R 30 kms - 09h30	
sortie à la journée - repas tiré du		
Difficile		
PLANCHER-LES-MINES - La Planche des	Belles Filles	OL CASS ALL
env. 11 kms - D+700m		Christian H.
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	200 kms - 08h00	
sortie à la journée repas tiré du	sac	Alain M.
(prévoir éventuellement 16 euros A/R par voitu	re pour autoroute)	
AOU	Т	
jeudi 1 août 2019		
Facile	- 0 - 51	
CHAUX-les-PASSAVANT - Abbaye de la	Grace Dieu	Destate M
env. 8 kms - D+150m	2051 40100	Patrick M.
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	R 65 kms - 13h30	
Difficile		
	haa	
ARBOIS - La Reculée des Planc env. 21,5 kms - D+700m	iles	Christine R.
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	2 95 kms - 08h00	
Depart parking intalianne pour co-volitinage - A	(35 Kills - 001100	
sortie à la journée - repas tiré du	sac	Jean-Pierre C.
corac a la journe d'reput are un		
jeudi 8 août 2019		
Moyenne		
NOZEROY - La Source de l'A	n	
env. 16 kms - D+300m		Christian H.
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F		
sortie à la journée - repas tiré du	sac	
Difficile		
LE GRAMMONT (dominant le Lac Léma	n en Suisse)	Jacques R.
env. 12 kms - D+1100m		Jacques R.
		Jacques R.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	400 kms - <u>06h00</u>	·
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i	: 400 kms - <u>06h00</u> dentité obligatoire -	Jacques R. Georges A.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu	400 kms - <u>06h00</u> dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse	·
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019	: 400 kms - <u>06h00</u> dentité obligatoire -	·
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu	400 kms - <u>06h00</u> dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse	·
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption	
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption rce Bleue	
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption rce Bleue 1 140 kms - 09h30	Georges A.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption rce Bleue 1 140 kms - 09h30	Georges A.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac	Georges A.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac	Georges A.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 1 140 kms - 09h30 sac	Georges A. Alain M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 1 140 kms - 09h30 sac	Georges A. Alain M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00	Georges A. Alain M. Bernard M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00	Georges A. Alain M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00	Georges A. Alain M. Bernard M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00	Georges A. Alain M. Bernard M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i jeudi 29 août 2019	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00	Georges A. Alain M. Bernard M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00	Georges A. Alain M. Bernard M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00 identité obligatoire	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00 identité obligatoire	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chasser env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac n 190 kms - 08h00 identité obligatoire - 14h00	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne Montperreux - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey Difficile AUXEY-DURESSES (Côte d'Or) - Les Falaises de s	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac n 190 kms - 08h00 identité obligatoire - 14h00	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitui jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Souenv. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey Difficile AUXEY-DURESSES (Côte d'Or) - Les Falaises de senv. 17 kms - D+ 580m	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac n 190 kms - 08h00 dentité obligatoire - 14h00 St-Romain et d'Orches	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M. Jean-Pierre C.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 Moyenne Montperreux - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey Difficile AUXEY-DURESSES (Côte d'Or) - Les Falaises de s	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac n 190 kms - 08h00 dentité obligatoire - 14h00 St-Romain et d'Orches	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M. Jean-Pierre C.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitu jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Sou env. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chasser env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey Difficile AUXEY-DURESSES (Côte d'Or) - Les Falaises de senv. 17 kms - D+580m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00 dentité obligatoire - 14h00 St-Romain et d'Orches 230 kms - 08h00	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M. Jean-Pierre C.
env. 12 kms - D+1100m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'i Le co-voiturage sera organisé en priorité avec les voitui jeudi 15 août 2019 jeudi 22 août 2019 Moyenne MONTPERREUX - Bord du Lac et Souenv. 9 kms - D+240 m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du Difficile POETA RAISSE - Le Chassere env. 20 kms - D+900m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d' jeudi 29 août 2019 Moyenne QUINGEY - Le Bois Moini env. 10,5 kms - D+250m Départ Parking de l'Eglise de Quingey Difficile AUXEY-DURESSES (Côte d'Or) - Les Falaises de senv. 17 kms - D+ 580m	dentité obligatoire - res ayant la vignette suisse FERIE - Assomption ree Bleue 140 kms - 09h30 sac 190 kms - 08h00 dentité obligatoire - 14h00 St-Romain et d'Orches 230 kms - 08h00 sac	Georges A. Alain M. Bernard M. Gilles M. Jean-Pierre C.

SEPTEMBRE		
lundi 2 septembre 2019		
Moyenne LE MOUTHEROT env. 12 kms - D+210m Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 55 kms - 13h30	Thierry C.	
jeudi 5 septembre 2019		
Moyenne		
"RANDO GOURMANDE" PUPILLIN		
env. 12 kms - D+ 315m	Dominique D. Bernard M.	
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 100 kms - 09h00	bernaru w.	
Repas Auberge du Grapiot 24€ tout compris (les infos pour inscriptions seront transmises par mail courant Août)		
Difficile		
METABIEF - Mont d'OR	Jacques R.	
env. 14 kms - D+ 640m	3434	
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 180 kms - 08h00		
sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire	Jean-Pierre C.	
lundi 9 septembre 2019		
Moyenne BRETIGNEY-NOTRE-DAME - La Chassignole		
env. 9,5 kms - D+270m	Christian H.	
Départ parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage - A/R 60 kms - 13h30	Christian II.	
Depart parking Carrelour Chalezedie pour Co-Voltdrage - AVIX CO Kins - 131130		
jeudi 12 septembre 2019		
Facile		
BEURE - Le Rocher de Valmy		
env. 11 kms - D+250m	Gilles M.	
Départ parking Cimetière de Beure - 13h30		
Difficile		
Mont Racine - Sentier des Statues -Tête de Ran	Bernard M.	
env. 15 kms - D+ 550m	Bernara III.	
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 190 kms - 08h00		
sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire	Christian H.	
lundi 16 septembre 2019		
Facile		
SAONE - Les Marais de Saône		
env. 9 kms - D+50 m	Patrick M.	
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 25 kms - 13h30		
jeudi 19 septembre 2019		
Moyenne		
SALINS - Le Champ des Souliers		
env. 12 kms - D+400m	Georges A.	
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 09h30		
sortie à la journée - repas tiré du sac		
Difficile		
ORSANS - L'Etang de Breuillet	Alain M.	
env. 22 kms - D+440m		
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 08h30		
sortie à la journée - repas tiré du sac	Thierry C.	
lundi 23 septembre 2019		
Moyenne		
VERCEL - Le Moulin de la Creuse		
env. 11 kms - D+200m	Dominique D.	
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 13h00	2 Canada G	

jeudi 26 septembre 2019	
Moyenne	
CHAMPAGNE-SUR-LOUE	
env. 13 kms - D+250m	Christine R.
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 09h30	
sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
BAUME-LES-DAMES - HYEVRE - Sur les Crêtes du Doubs	Gilles M.
env. 21 kms - D+800m	Gilles W.
Départ parking Carrefour Chalezeule pour co-voiturage - A/R 90 kms - 8h00	
sortie à la journée - repas tiré du sac	Bernard M.
lundi 30 septembre 2019	
Facile	
BOULOT	
env. 11 kms - D+ 130m	Gérard L.
Départ parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h30	

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY	03 81 50 82 12 06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL	03 81 81 58 48
Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54 06 77 46 28 97
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65 06 01 08 68 85
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38
Christian HERTEN	03 81 60 95 50 06 84 14 58 90
Gérard LOYE	03 81 50 25 97
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
Thierry CHOPPE	03 81 60 24 32 06 58 47 95 71
Patrick MANGEAT	03 63 42 92 54 07 78 47 49 11

Excellent été 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.



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2019

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES du Samedi 06 Juillet au dimanche 1er Septembre inclus



Rappel:

Vélo 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 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	
JUILLET		
mardi 2 juillet 2019		
<u>Départ : Stade de Fontain - 08h00</u>		
<u>Circuit</u> :		
Fontain - Mérey-sous-Montrond - Villers-sous-Montrond - Malbrans - Cléron -	Noël -	
Amondans - Lizine - Rurey - Epeugney - Montrond-le-Château -	Dominique	
Pugey - Fontain	· ·	
environ 53 kms - D+ 774m - ID openrunner 10041832		

mardi 9 iuillet 2019		
mardi 9 juillet 2019		
<u>Départ : SUPER U Baume-les-Dames - 8h30</u>		
<u>Circuit</u> :		
La Lavaine - Pont-les-Moulins - Cusance - Servin - Vellevans - Chazot - Orve -	Dominique -	
Col de Ferrière - Tournedoz - La Cude - Hyèmondans - Blussang - L'Isle-sur-le-Doubs -	Jacques	
Appenans - Mancenans - Soye - Clerval - Hopital-St-Lieffroy - Hyèvre-Paroisse - véloroute		
sortie à la journée avec casse-croûte		
environ 82 kms - D+ 1298m - ID Openrunner 10028487		
mardi 16 juillet 2019		
<u>Départ : Stade d'Ornans - 08h00</u>		
<u>Circuit</u> :		
Ornans - Cléron - Fertans - Amancey - Déservillers - Labergement du Navois - Levier -		
Chapelle d'Huin - Bulle - Ste-Colombe - Houtaud - Sombacour - Goux-les-Usiers -	Jacques - Dominique	
Ouhans - St-Gorgon-la-Main - retour Vallée de la Loue -	·	
sortie à la journée avec casse-croûte		
environ 96 kms - D+ 1218m - ID openrunner 9986500		
mardi 23 juillet 2019		
Départ : Stade d'Avanne - 08h00		
<u>Circuit</u> :		
Avanne - Grandfontaine - Routelle - Roset-Fuans - Salans - Fraisans -	Alain - Noël	
Rans - Forêt de Chaux - La Vieille Loye - Dole - Rochefort-sur-Nenon -		
Audelange - Orchamps - Rans - Véloroute		
sortie à la journée avec casse-croûte		
environ 107 kms - D+ 667m - ID openrunner 10004269		
mardi 30 juillet 2019		
<u>Départ : Stade d'Avanne - 08h00</u>		
<u>Circuit</u> : (tour Grand Besançon Nord)		
Avanne - Thoraise - Torpes - Grandfontaine - Chemaudin - Franois - Serre-les-Sapins -		
Pouilley-les-Vignes - Pelousey - Miserey-Salines - Auxon-Dessous - Devecey -	Noël - Alain	
Champoux - Marchaux - Braillans - Thise - Chalèze - véloroute	Aldin	
sortie à la journée avec casse-croûte		
environ 84 kms - D+ 910m - ID openrunner 9970871		
AOUT		
mardi 06 août 2019		
Départ : Parking Mallarmé pour co-voiturage - 07h30		
<u>Circuit</u> : (la Route des Sapins)	Dominique - Jacques	
Déservillers - route des Sapins jusqu'à Chapois - Les Nans - Equevillon - Le Latet -		
Le Larderet - Chapoix - Supt - Montmarlon - Le Muy - Arc-sous-Montenot -		
Villeneuve d'Amont - Crouzet-Migette - Gevrezin puis d295 Déservillers -		
sortie à la journée avec casse-croûte		
environ 89 kms - D+ 1383m - ID openrunner 10027918		

mardi 13 août 2019		
<u>Départ : Eglise de LA VEZE - 0</u>	<u>8h00</u>	
<u>Circuit</u> :		
La Vèze - Saône - Mamirolle - Naisey - Hôpital-du-G	Brosbois - Charbonnière -	Dominique -
Bonnevaux - Foucherans - Trepot - Tarcenay - N	lerey-sous-Montrond -	Noël
La Grande du Liège - La Vèz	ze -	
environ 51 kms - D+500m - ID openrur	nner 9094670	
mardi 20 août 2019		
Départ : parking Mallarmé pour co-voit	l urage - 07h00	
Circuit:		
Pontarlier (piscine) - Les Alliés - Les Gras - Le	Gardot - La Brévine -	
Les Verrières - Le Larmont - Por		Jacques - Alain
Les verrieres - Le Larmont - i oi	itainei	
sortie à la journée avec casse-c	croûte	
environ 86 kms - D+1395m - ID openru		
mardi 27 août 2019		
Départ : Stade d'Avanne 08h	000	
	<u>Circuit</u> : (tour Grand Besançon Sud) Avanne - Laissey - Champlive - Osse - Bouclans - Naisey-les-Granges -	
<u> </u>	•	Noël -
l'Hôpital-du-Grosbois - Trépot - Tarcenay - Merey-sous-Montrond - Montrond-le-Château - Epeugney - Chenecey-Buillon - Busy - véloroute		Dominique
sortie à la journée avec casse-c	•	
environ 88 kms - D+880m - ID openrun		
SEPTEMB		
mardi 03 septembre 2019		
<u>Départ : ORNANS Parking fin nouvelle d</u>	<u>éviation 08h00</u>	
<u>Circuit</u> :		
Ornans - Vuillafans - Lods - Mouthier - St-Gorgon-la	-Main - Ouhans - Evillers -	
Septfontaine - Levier - Déservillers - Amancey - Clo		Jacques - Alain
, ,		Alaili
sortie à la journée avec casse-o	croûte	
environ 78 kms - D+1102m - ID openru	nner 9986275	
mardi 10 septembre 2019	séjour à Modane du 10 au 13 sep	tembre inclus
PAS DE SORTIE (tous les animateurs ét	ant à Modane)	

mardi 17 septembre 2019		
Départ : Stade de Saint-Vit 08h00 ou 13h30		
<u>Circuit</u> :		
Saint-Vit - Antorpe - Berthelange - Mercey-le-Grand -	omain -	
Gendrey - Orchamps - Etrepigney - Rans - Arc-et-Senar	Noël - s - Liesle - Alain	
Byans-sur-Doubs - Osselle - Routelle - Saint-\	t	
environ 63 kms - D+530m - ID openrunner 6650)8	
mardi 24 septembre 2019		
Départ : Parking Restaurant Braillans - 09h00		
<u>Circuit</u> :		
Braillans - Marchaux - Chaudefontaine - Rignosot - Germondans -	larians - Beaumotte -	
Cenans - Loulans - véloroute jusqu'à Fontenois-les-Montbozon - Co	gnières - Rougemont - Dominique -	
Gouhelans - Huanne-Montmartin - Rognon - Avilley - Battenans-les-	lines - Rougemontot - Jacques	
Cendrey - La-Tour-de-Scey - Corcelles-Ferrières - Chaudefontaine	Marchaux - Braillans	
sortie à la journée avec casse-croûte		
environ 82 kms - D+920m - ID openrunner 10066	70	

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING	03 81 52 34 84 0	7 87 58 10 18
Alain MOREL	03 81 53 41 32 0	7 85 09 87 15
Noël PETOT	0	6 89 12 52 53
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50 0	6 81 97 51 65

ACTIVITE CYCLO-VTC

PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC DURANT CE 3ème TRIMESTRE

ACTIVITE VELO-DOUBS

PAS D'ACTIVITE VELO-DOUBS DURANT CE 3ème TRIMESTRE

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC- VELO DOUBS

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	

Excellent été 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.



OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2019

ACTIVITES GYMNIQUES

VACANCES SCOLAIRES: programmation réduite

TOUSSAINT : du samedi 19 Octobre au dimanche 03 Novembre 2019 inclus NOEL : du samedi 21 Décembre au dimanche 05 Janvier 2020 inclus



GYMNASE RESAL

Parking: 11 rue Pierre Sémard à BESANCON

Aucune séance pendant les vacances scolaires

Lundi et vendredi de 9h30 à 11h15 : 2 séances

. Gym active (classique) de 9h30 à 10h15

. GMF (gym douce) de 10h30 à 11h15

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"

* d'arriver au moins 5 mn avant le cours, afin que celui-ci puisse commencer à l'heure, et de ne pas perturber ceux qui travaillent

* d'enlever les chaussures venant de l'extérieur dans les vestiaires, pour éviter la dégradation du sol plastifié

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

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

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



OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2019

MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2019 inclus Noël : du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2020 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

	LUNDI		MERCREDI	
		2-oct.	TILLEROYES	
7-oct.	CHAILLUZ	9-oct.	CHAILLUZ	
14-oct.	BELLE - ETOILE	16-oct.	PAS DE SEANCE	
21-oct.	BREGILLE	23-oct.	BREGILLE	
28-oct.	TILLEROYES	30-oct.	TILLEROYES	
4-nov.	CHAILLUZ	6-nov.	CHAILLUZ	
11-nov.	BELLE - ETOILE	13-nov.	BELLE - ETOILE	
18-nov.	SAONE - Les Marais de Saône	20-nov.	BREGILLE	
25-nov.	TILLEROYES	27-nov.	TILLEROYES	
2-déc.	CHAILLUZ	4-déc.	CHAILLUZ	
9-déc.	BELLE - ETOILE	11-déc.	BELLE - ETOILE	
16-déc.	BREGILLE	18-déc.	BREGILLE	
23-déc.	TILLEROYES	25-déc.	PAS DE SEANCE	
30-déc.	CHAILLUZ			

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.

TILLEROYES Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

SAONE - Les Marais de Saône Chemin de la Couvre - à MORRE

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 <u>En formation</u> (Stage M2 du 14/10 au 18/10) Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04 Gilles MARCHAL (lundi & mercredi) - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 Bernard MIRA (lundi) - 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées



MARCHES DOUCES

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2019

Pendant les vacances scolaires : programmation réduite

Toussaint : du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2019 inclus

Noël: du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2020 inclus



Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Code-couleurs des niveaux de difficulte :	
Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés.	
Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.	
OCTOBRE	
jeudi 3 octobre 2019	
Douce	
A la découverte du quartier bucolique DES VAITES F	Françoise Chamagne
Départ : parking de la place des Tilleuls à Palente - <u>14h00</u>	
lundi 7 octobre 2019	
Douce	
Prés-de-Vaux	Jean-Pierre C.
départ : parking de la Rodia - <u>14h00</u>	
jeudi 10 octobre 2019	

RSGB

Douce
Pas de marche - repas de rentrée de la RSGB

lundi 14 octobro 2010			
lundi 14 octobre 2019 Douce			
FRANEY - La Fontaine Vaucho	n	Gérard L.	
		Geraru L.	
Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A	VR 45 KINS - <u>131130</u>		
jeudi 17 octobre 2019			
Douce LA RODIA en direction de la Mal	ata		
		Françoise Chamagne Marcel Gable	
Départ : Parking de la Rodia - <u>14</u>	<u>nou</u>	Marcel Gable	
long di Od a atalona 2040		-	
lundi 21 octobre 2019	vacances de la TOUSSAIN		
jeudi 24 octobre 2019	vacances de la TOUSSAIN		
lundi 28 octobre 2019	vacances de la TOUSSAIN		
jeudi 31 octobre 2019 vacances de la TOUSSAINT			
NOVEME	3KE		
lundi 4 novembre 2019			
Douce			
AVANNE		Gilles M.	
Départ : Stade de Foot d'Avanne - 1	<u>14h00</u>		
jeudi 7 novembre 2019			
Douce			
CHAMARS puis TARRAGNOZ		Françoise Chamagne	
Départ : parking de la discothèque		,	
accès par la route de Lyon et la passerelle Ta			
lundi 11 novembre 2019	Férié		
jeudi 14 novembre 2019			
Douce			
THISE en direction de Roche lez Be	•	Françoise Chamagne	
Départ : parking à droite après l'Eglise de Thise - <u>14h00</u>			
lundi 18 novembre 2019			
Douce			
POUILLEY-LES-VIGNES		Christine R.	
Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A	/R 10 kms - <u>13h30</u>		

1 1104 1 2040		
jeudi 21 novembre 2019		
Douce		
LES TILLEROYES		Françoise Chamagne
Départ : parking derrière le centre de soin	- 14h00	Marcel Gable
lundi 25 novembre 2019		
Douce		
LA BELLE ETOILE		
Départ : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au	u-delà du n° 60 - 14h00	Jean-Pierre C.
Bepart : Orde da Bolo Tore a droite vere inclitiorralia da	4 doid dd 11 00 <u>141100</u>	
jeudi 28 novembre 2019		
Douce		
AVANNE - La Double Ecluse		Françoise Chamagne
Départ : Stade d'Avanne - <u>14h00</u>		Marcel Gable
DECEMBR	RE	
lundi 2 décembre 2019		
Douce		
TILLEROYES		0.111
Départ : parking des Infirmières - <u>14h</u>	100	Gilles M.
jeudi 5 décembre 2019		
Douce		
CHALEZEULE - découverte du quartier de C	Charmarin	
départ : parking du stade de foot (traverser le vi		Françoise Chamagne
aspant : panting an state as lost (traversor to vi	<u> </u>	
lundi 9 décembre 2019		
Douce		
BREGILLE		
Départ : parking du Grand Désert - <u>14</u> l	h00	Christine R.
Dopart i pariang da Grand Dobbit 1.11		

jeudi 12 décembre 2019			
Douce	9		
CHAILLUZ en direction de la fontaine Ste Agathe		F	
Départ : parking de la petite école d	ans la forêt - Gdes Baraques -	Françoise Chamagne	
Accès par route de Marchaux puis à gaucl	he en dace de l'accès à Thise - <u>14h00</u>		
lundi 16 décembre 2019			
Douce	9		
TORCOLS		Gérard L.	
Départ : arrêt de bus Dormoy - 49, cho	Départ : arrêt de bus Dormoy - 49, chemin Dessus de Chailluz - 14h00		
			
jeudi 19 décembre 2019			
Douce	9		
A la découverte des illun	ninations de la ville	Françoise Chamagne	
RV pour départ à <u>16 h 30</u>	<u>0</u> - parking la Rodia	Marcel Gable	
lundi 23 décembre 2019	vacance	es de NOEL	
jeudi 26 décembre 2019	vacance	vacances de NOEL	
lundi 30 décembre 2019	vacance	vacances de NOEL	

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54 06 77 46 28 97
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65 06 01 08 68 85
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38
Gérard LOYE	03 81 50 25 97
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27 06 85 83 22 66
Christine ROUSSET	03 81 88 86 49 06 25 35 67 43
Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42



Excellent 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 2019

VACANCES SCOLAIRES: programmation réduite

Toussaint : du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2019 inclus Noël : du samedi 21 décembre 2019 au dimanche 05 janvier 2020 inclus

RANDONNEES

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



Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (planning séparé par ailleurs sur accès rapide site)			
Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.			
Randonnées faciles à moyennes.			
Randonnées moyennes à difficiles.			
OCTOBRE			
jeudi 3 octobre 2019			
Moyenne			
EVANS			
env. 16 kms - D+ 120 m	Thierry C.		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 45kms - 10h00			
Sortie à la journée - repas tiré du sac			
Difficile			
NOIRAIGUE (Suisse) - Le Creux du Van, le Soliat	Jacques R.		
env. 13 kms - D+ 740 m	Jacques N.		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 190 kms - 8h00			
Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire			
lundi 7 octobre 2019			
Moyenne			
CHATEAUVIEUX-LES-FOSSES - Le Vallon de Raffenot			
env. 8 kms - D+ 365m	Georges A.		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 13h00			
jeudi 10 octobre 2019 JOURNEE DU CLUB			
FORET DE CHAILLUZ - Site des Grandes Baraques - 9h30			
TOUTES LES INFORMATIONS UTILES SONT SUR LE SITE DE LA RSBT			

lundi 14 octobre 2019		
Moyenne		
PLACEY - Fontaines et Lavoirs		
env. 10 kms - D+ 160 m		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - 13h30		
jeudi 17 octobre 2019		
Moyenne		
LORAY - Belvédère des Genevois et Source de la Réverotte		
env. 12 kms - D+ 340 m		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/		
Sortie à la journée - repas tiré du	sac	
Difficile		
BELLEHERBE		Christian H.
env. 19 kms - D+ 500 m		Omionan in
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	R 125 kms - 08h00	
Sortie à la journée - repas tiré du	sac	Christine R.
lundi 21 octobre 2019	Vacances de TOUSSAINT	
jeudi 24 octobre 2019	Vacances de TOUSSAINT	
lundi 28 octobre 2019	Vacances de TOUSSAINT	
jeudi 31 octobre 2019	Vacances de TOUSSAINT	
NOVEMBE	?⊨	
lond: A neverbre 2040	<u>_</u>	
lundi 4 novembre 2019		
Facile		
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d'		Christina P
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m	Acey	Christine R.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d'	Acey	Christine R.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	Acey	Christine R.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	Acey	Christine R.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/l jeudi 7 novembre 2019 Facile	Acey	Christine R.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray	Acey	
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m	Acey R 70 kms - 13h00	Christine R. Jean-Pierre C.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray	Acey R 70 kms - 13h00	
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m	Acey R 70 kms - 13h00	
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00	Jean-Pierre C.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00	
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ Difficile MONTJOIE-le-CHÂTEAU - Préhisto-Parc et Grenv. 16 kms - D+ 500 m	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00 ottes de Réclère	Jean-Pierre C.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ Difficile MONTJOIE-le-CHÂTEAU - Préhisto-Parc et Gr	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00 ottes de Réclère	Jean-Pierre C.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ Difficile MONTJOIE-Ie-CHÂTEAU - Préhisto-Parc et Gr env. 16 kms - D+ 500 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00 ottes de Réclère R 190 kms - 08h00	Jean-Pierre C. Georges A.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ Difficile MONTJOIE-Ie-CHÂTEAU - Préhisto-Parc et Grenv. 16 kms - D+ 500 m	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00 ottes de Réclère R 190 kms - 08h00	Jean-Pierre C.
Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d' env. 10 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ jeudi 7 novembre 2019 Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/ Difficile MONTJOIE-le-CHÂTEAU - Préhisto-Parc et Gr env. 16 kms - D+ 500 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/F	Acey R 70 kms - 13h00 R 80 kms - 13h00 ottes de Réclère R 190 kms - 08h00	Jean-Pierre C. Georges A.

jeudi 14 novembre 2019	
Facile Facile	
BEURE	
env. 10 kms - D+ 250 m	Gilles M.
<u>Départ</u> : Cimetière de Beure - 13h30	
Difficile	
JOUGNE - Sentier de la Jougnena	Alain M.
env. 18 kms - D+ 360 m	
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00	
Cartio à la jaurnée, rance tivé du page, carte d'identité abligataire	Thierry C.
Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire	Thierry C.
lundi 18 novembre 2019	
Moyenne	
RIOZ	
env. 12 kms - D+ 150 m	Rémi B.
<u>Départ</u> : parking Carrefour Valentin (vers NORAUTO) pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h30	
jeudi 21 novembre 2019	
Moyenne	
ORNANS - Château et Belvédère	
env. 15 kms - D + 350 m	Christian H.
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 50 kms - 09h30	
Sortie à la journée - repas tiré du sac	
Difficile	
CHAON - Tour du Lac Saint-Point	Jacques R.
env. 18 kms - D+ 300 m	Jacques IX.
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 150 kms - 8h30	
Sortie à la journée - repas tiré du sac	Gilles M.
lundi 25 novembre 2019	
lundi 25 novembre 2019	
Facile	
Facile BRAILLANS	
BRAILLANS	Thiorry C
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m	Thierry C.
BRAILLANS	Thierry C.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m <u>Départ</u> : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30	Thierry C.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m	Thierry C.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019	Thierry C.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile	Thierry C. Gérard L.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard	
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m	
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m	
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00	Gérard L.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile	
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts	Gérard L.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m	Gérard L.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m	Gérard L.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac	Gérard L. Bernard M.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac DECEMBRE	Gérard L. Bernard M.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac DECEMBRE Jundi 2 décembre 2019	Gérard L. Bernard M.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac DECEMBRE Lundi 2 décembre 2019 Facile	Gérard L. Bernard M.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac DECEMBRE lundi 2 décembre 2019 Facile VORGES-LES-PINS - Crêtes du Bois de la Côte	Gérard L. Bernard M. Jean-Pierre C.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac DECEMBRE lundi 2 décembre 2019 Facile VORGES-LES-PINS - Crêtes du Bois de la Côte env. 9 kms - D+ 275 m	Gérard L. Bernard M.
BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m Départ : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30 jeudi 28 novembre 2019 Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00 Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m Départ : parking de la Malcombe - 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac DECEMBRE lundi 2 décembre 2019 Facile VORGES-LES-PINS - Crêtes du Bois de la Côte	Gérard L. Bernard M. Jean-Pierre C.

jeudi 5 décembre 2019	Offre supplémentaire possible de sortie-raque	uettes à neige
Facile		
LE GRATTERIS - Belvédère		
env. 8,5 kms - D+ 170 m		Patrick M.
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h00		
Difficile		
VAIRE-ARCIER - La Roche Bland	che	Christine R.
env. 15 kms - D + 350 m		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/l	R 20 kms - 09h00	
Sortie à la journée - repas tiré du	sac	Christian H.
lundi 9 décembre 2019		
Facile		
Boucle du Doubs		Dám: D
env. 9 kms - D+ 50m	h00	Rémi B.
<u>Départ</u> : Parking de la RODIA - 14	nuu	
jeudi 12 décembre 2019	Offre supplémentaire possible de sortie-raque	uettes à neige
Moyenne		
ROSEMONT - CHAUDANNE		Alain M
env. 10 kms - D+ 200 m	24.00	Alain M.
<u>Départ</u> : parking de la Malcombe - 1:	3000	
Difficile		
ORNANS - Vallée de la Brême		Gilles M.
env. 17kms - D+ 500 m		
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/	R 60 kms - 9h30	
Sortie à la journée - repas tiré du	sac	Jean-Pierre C.
lundi 16 décembre 2019		
Facile		
ECHEVANNES - Le Tangelet		
env. 8,5 kms - D+ 160 m		Jean-Pierre C.
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/I	R 70 kms - 13h00	
jeudi 19 décembre 2019	Offre supplémentaire possible de sortie-raqu	uettes à neige
Facile		
MONTFERRAND-Ie-CHÂTEAU - Tour N	lédiévale	
env. 10 kms - D+ 145 m		Gérard L.
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/l	R 25 kms - 13h00	
Difficile		
ORNANS - La Grange Millet		Georges A.
env. 16 kms - D+ 500 m		222.9007.1
<u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/l	R 65 kms - 08h30	
Sortie à la journée - repas tiré du	sac	Jacques R.
lundi 23 décembre 2019	Vacances de NOËL	
jeudi 26 décembre 2019	Vacances de NOËL	
lundi 30 décembre 2019	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
Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
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:

Thierry CHOPPE	<u> </u>	03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 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 2019

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

<u>TOUSSAINT</u>: du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2019 inclus <u>NOEL</u>: du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2020 inclus

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL DEUX JOURS AVANT OU LA VEILLE

DES QUE LES BASES TEMPERATURES SERONT INSTALLEES DURABLEMENT, LES SORTIES VELO ET VTC SERONT EN SOMMEIL JUSQU'AU PRINTEMPS



Rappel:

Vélo 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 53
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50 06 81 97 51 65

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC- VELO DOUBS

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

Excellent 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.