



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.....

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
 En formation (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

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

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112

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



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 :

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 Départ : parking de la place des Tilleuls à Palente - <u>14h00</u>		Françoise Chamagne
lundi 7 octobre 2019		
Douce Prés-de-Vaux départ : parking de la Rodia - <u>14h00</u>		Jean-Pierre C.
jeudi 10 octobre 2019		
Douce Pas de marche - repas de rentrée de la RSGB		RSGB

lundi 14 octobre 2019	
Douce FRANEY - La Fontaine Vauchon Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 45 kms - 13h30	Gérard L.
jeudi 17 octobre 2019	
Douce LA RODIA en direction de la Malate Départ : Parking de la Rodia - 14h00	Françoise Chamagne Marcel Gable
lundi 21 octobre 2019	vacances de la TOUSSAINT
jeudi 24 octobre 2019	vacances de la TOUSSAINT
lundi 28 octobre 2019	vacances de la TOUSSAINT
jeudi 31 octobre 2019	vacances de la TOUSSAINT
NOVEMBRE	
lundi 4 novembre 2019	
Douce AVANNE Départ : Stade de Foot d'Avanne - 14h00	Gilles M.
jeudi 7 novembre 2019	
Douce CHAMARS puis TARRAGNOZ Départ : parking de la discothèque le QG accès par la route de Lyon et la passerelle Tarragnoz - 14h00	Françoise Chamagne
lundi 11 novembre 2019	Féié
jeudi 14 novembre 2019	
Douce THISE en direction de Roche lez Beaupré Départ : parking à droite après l'Eglise de Thise - 14h00	Françoise Chamagne
lundi 18 novembre 2019	
Douce POUILLEY-LES-VIGNES Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 10 kms - 13h30	Christine R.

jeudi 21 novembre 2019		
	Douce LES TILLEROYES Départ : parking derrière le centre de soin - <u>14h00</u>	Françoise Chamagne Marcel Gable
lundi 25 novembre 2019		
	Douce LA BELLE ETOILE Départ : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - <u>14h00</u>	Jean-Pierre C.
jeudi 28 novembre 2019		
	Douce AVANNE - La Double Ecluse Départ : Stade d'Avanne - <u>14h00</u>	Françoise Chamagne Marcel Gable
DECEMBRE		
lundi 2 décembre 2019		
	Douce TILLEROYES Départ : parking des Infirmières - <u>14h00</u>	Gilles M.
jeudi 5 décembre 2019		
	Douce CHALEZEULE - découverte du quartier de Charmarin départ : parking du stade de foot (traverser le village) - <u>14h00</u>	Françoise Chamagne
lundi 9 décembre 2019		
	Douce BREGILLE Départ : parking du Grand Désert - <u>14h00</u>	Christine R.

jeudi 12 décembre 2019	
<p style="text-align: center;">Douce CHAILLUZ en direction de la fontaine Ste Agathe Départ : parking de la petite école dans la forêt - Gdes Baraques - Accès par route de Marchaux puis à gauche en dace de l'accès à Thise - <u>14h00</u></p>	Françoise Chamagne
lundi 16 décembre 2019	
<p style="text-align: center;">Douce TORCOLS Départ : arrêt de bus Dormoy - 49, chemin Dessus de Chailluz - <u>14h00</u></p>	Gérard L.
jeudi 19 décembre 2019	
<p style="text-align: center;">Douce A la découverte des illuminations de la ville RV pour départ à <u>16 h 30</u> - parking la Rodia</p>	Françoise Chamagne Marcel Gable
lundi 23 décembre 2019	vacances de NOEL
jeudi 26 décembre 2019	vacances de NOEL
lundi 30 décembre 2019	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	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
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56

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.



Code-couleurs des niveaux de difficulté :

<p>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.</p>	
<p>Randonnées faciles à moyennes.</p>	
<p>Randonnées moyennes à difficiles.</p>	
<p>OCTOBRE</p>	
<p>jeudi 3 octobre 2019</p>	
<p>Moyenne EVANS env. 16 kms - D+ 120 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 45kms - 10h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>	<p>Thierry C.</p>
<p>Difficile NOIRAIGUE (Suisse) - Le Creux du Van, le Soliat env. 13 kms - D+ 740 m <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</p>	<p>Jacques R. Georges A.</p>
<p>lundi 7 octobre 2019</p>	
<p>Moyenne CHATEAUVIEUX-LES-FOSSES - Le Vallon de Raffenot env. 8 kms - D+ 365m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 13h00</p>	<p>Georges A.</p>
<p>jeudi 10 octobre 2019</p>	<p>JOURNEE DU CLUB</p>
<p>FORET DE CHAILLUZ - Site des Grandes Baraques - 9h30 TOUTES LES INFORMATIONS UTILES SONT SUR LE SITE DE LA RSBT</p>	

lundi 14 octobre 2019	
<p style="text-align: center;">Moyenne PLACEY - Fontaines et Lavoirs env. 10 kms - D+ 160 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - 13h30</p>	Patrick M.
jeudi 17 octobre 2019	
<p style="text-align: center;">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/R 100 kms - 9h30 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Dominique D.
<p style="text-align: center;">Difficile BELLEHERBE env. 19 kms - D+ 500 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 125 kms - 08h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Christian H. 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
NOVEMBRE	
lundi 4 novembre 2019	
<p style="text-align: center;">Facile VITREUX - Abbaye Notre-Dame-d'Acey env. 10 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 13h00</p>	Christine R.
jeudi 7 novembre 2019	
<p style="text-align: center;">Facile ORNANS - Vignes de Loray env. 10 kms - D+ 270 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 13h00</p>	Jean-Pierre C.
<p style="text-align: center;">Difficile MONTJOIE-le-CHÂTEAU - Préhisto-Parc et Grottes de Réclère env. 16 kms - D+ 500 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 190 kms - 08h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>	Georges A. Dominique D.
lundi 11 novembre 2019	Férié

jeudi 14 novembre 2019		
<p align="center">Facile BEURE env. 10 kms - D+ 250 m <u>Départ</u> : Cimetière de Beure - 13h30</p>		Gilles M.
<p align="center">Difficile JOUGNE - Sentier de la Jougnena env. 18 kms - D+ 360 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - 08h00</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Alain M. Thierry C.
lundi 18 novembre 2019		
<p align="center">Moyenne RIOZ env. 12 kms - D+ 150 m <u>Départ</u> : parking Carrefour Valentin (vers NORAUTO) pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h30</p>		Rémi B.
jeudi 21 novembre 2019		
<p align="center">Moyenne ORNANS - Château et Belvédère env. 15 kms - D + 350 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 50 kms - 09h30</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christian H.
<p align="center">Difficile CHAON - Tour du Lac Saint-Point env. 18 kms - D+ 300 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 150 kms - 8h30</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jacques R. Gilles M.
lundi 25 novembre 2019		
<p align="center">Facile BRAILLANS env. 9 kms - D+ 180 m <u>Départ</u> : Restaurant l'Olivier à Braillans - 13h30</p>		Thierry C.
jeudi 28 novembre 2019		
<p align="center">Facile MARCHAUX - la Côte Blanchard env. 8,5 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00</p>		Gérard L.
<p align="center">Difficile PLANOISE - L'effort des Forts env. 16 kms - D+ 830 m <u>Départ</u> : parking de la Malcombe - 09h00</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Bernard M. Jean-Pierre C.
DECEMBRE		
lundi 2 décembre 2019		
<p align="center">Facile VORGES-LES-PINS - Crêtes du Bois de la Côte env. 9 kms - D+ 275 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - 13h15</p>		Dominique D.

jeudi 5 décembre 2019	Offre supplémentaire possible de sortie-raquettes à neige
<p align="center">Facile LE GRATTERIS - Belvédère env. 8,5 kms - D+ 170 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h00</p>	Patrick M.
<p align="center">Difficile VAIRE-ARCIER - La Roche Blanche env. 15 kms - D + 350 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 20 kms - 09h00</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Christine R. Christian H.
lundi 9 décembre 2019	
<p align="center">Facile Boucle du Doubs env. 9 kms - D+ 50m <u>Départ</u> : Parking de la RODIA - 14h00</p>	Rémi B.
jeudi 12 décembre 2019	Offre supplémentaire possible de sortie-raquettes à neige
<p align="center">Moyenne ROSEMONT - CHAUDANNE env. 10 kms - D+ 200 m <u>Départ</u> : parking de la Malcombe - 13h00</p>	Alain M.
<p align="center">Difficile ORNANS - Vallée de la Brême env. 17kms - D+ 500 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 60 kms - 9h30</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Gilles M. Jean-Pierre C.
lundi 16 décembre 2019	
<p align="center">Facile ECHEVANNES - Le Tangelet env. 8,5 kms - D+ 160 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - 13h00</p>	Jean-Pierre C.
jeudi 19 décembre 2019	Offre supplémentaire possible de sortie-raquettes à neige
<p align="center">Facile MONTFERRAND-le-CHÂTEAU - Tour Médiévale env. 10 kms - D+ 145 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 25 kms - 13h00</p>	Gérard L.
<p align="center">Difficile ORNANS - La Grange Millet env. 16 kms - D+ 500 m <u>Départ</u> : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 65 kms - 08h30</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Georges A. 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		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.

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

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

NOEL : 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.

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