



**JANVIER - FEVRIER - MARS 2020**

**ACTIVITES GYMNIQUES**

**VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite**

**FEVRIER : du samedi 22/02 au dimanche 08/03/2020 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

**\*\*\***

**Belle année 2020 et bonne activité à toutes et à tous.....**

**JANVIER - FEVRIER - MARS 2020**

**MARCHE NORDIQUE**

**VACANCES SCOLAIRES**

**Février : du samedi 22 Février au dimanche 08 Mars 2020 inclus**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

LUNDI		MERCREDI	
		1-janv.	<b>PAS DE SEANCE</b>
6-janv.	CHAILLUZ	8-janv.	CHAILLUZ
13-janv.	TILLEROYES	15-janv.	TILLEROYES
20-janv.	COMPLEXE DE ST-CLAUDE (séance technique)	22-janv.	CHAILLUZ
27-janv.	BELLE-ETOILE	29-janv.	BELLE-ETOILE
3-févr.	CHAILLUZ	5-févr.	CHAILLUZ (séance technique)
10-févr.	TILLEROYES	12-févr.	TILLEROYES
17-févr.	CHAILLUZ	19-févr.	CHAILLUZ
24-févr.	BELLE-ETOILE	26-févr.	BELLE-ETOILE
2-mars	CHAILLUZ	4-mars	CHAILLUZ
9-mars	TILLEROYES	11-mars	TILLEROYES
16-mars	CHAILLUZ	18-mars	CHAILLUZ
23-mars	BELLE-ETOILE	25-mars	BELLE-ETOILE
30-mars	CHAILLUZ		CHAILLUZ

**Alternance des sites et lieux de rendez-vous**

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE (pour mémoire)	Parking du réservoir du Grand-Désert
TILLEROYES	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.
COMPLEXE DE ST-CLAUDE (séance technique trimestrielle)	9 rue des Torcols

**Coordonnées des animateurs**

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37  
 Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04  
 Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74  
 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  
 Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

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

**\*\*\***

**Belle Année 2020 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**  
**JANVIER - FEVRIER - MARS 2020**

**Pendant les vacances scolaires : programmation réduite**  
**Février : du samedi 22 Février au dimanche 08 Mars 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.

**JANVIER**

**lundi 6 janvier 2020**

**Douce**  
**Site de Fontain**  
Départ : parking de la Mairie de Fontain - **13h30**

**Gilles M.**

**jeudi 9 janvier 2020**

**Douce**  
**VELOTTE : en direction du centre ville.**  
Départ à 14 h du parking du stade de Velotte,

**Françoise CHAMAGNE**

**lundi 13 janvier 2020**

**Douce**  
**AVANNE**  
Départ : stade d'Avanne - **14h00**

**Jean-Pierre C.**

**jeudi 16 janvier 2020**

**Douce**  
**CHAILLUZ - Départ à 14 h du Parking du cul des prés**  
Accès par le Bld et au carrefour des Montarmots prendre le chemin de Vieilley ou par le Chemin de Palente.

**Marcel GABLE**

<b>lundi 20 janvier 2020</b>	
<b>Douce VELOTTE</b> Départ : parking Stade de Velotte - <b>14h00</b>	<b>Christine R.</b>
<b>jeudi 23 janvier 2020</b>	
<b>Douce LA MALCOMBE en direction du Doubs</b> Départ à 14 h du parking de la Malcombe	<b>Claude GADY</b>
<b>lundi 27 janvier 2020</b>	
<b>Douce PRES-DE-VAUX</b> Départ : parking de la Rodia - <b>14h00</b>	<b>Alain R.</b>
<b>jeudi 30 janvier 2020</b>	
<b>Douce LES PRES DE VAUX - circuit par la Malate</b> Départ à 14 h du parking du stade de foot des prés de vaux en continuant après la rodia.	<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>FEVRIER</b>	
<b>lundi 3 février 2020</b>	
<b>Douce MONTBOUCONS</b> Départ : parking école primaire - 35, chemin des Montoucons à Besançon - <b>14h00</b>	<b>Patrick M.</b>
<b>jeudi 6 février 2020</b>	
<b>Douce LA MALCOMBE - circuit découverte du parc urbain de Planoise</b> Départ à 14 h - parking de la Malcombe	<b>Françoise CHAMAGNE</b>

<b>lundi 10 février 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b> <b>Site de THORAISE</b></p> <p style="text-align: center;">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>13h30</b></p>	<b>Gilles M.</b>
<b>jeudi 13 février 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b> <b>CHALEZE en direction de Roche lez Beupré</b></p> <p style="text-align: center;">Départ à 14 h du parking à droite après le rond-point en arrivant de Besançon</p>	<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 17 février 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b> <b>BELLE ETOILE</b></p> <p style="text-align: center;">Départ : Orée du Bois - 1<sup>ère</sup> à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - <b>14h00</b></p>	<b>Jean-Pierre C.</b>
<b>jeudi 20 février 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b> <b>LE HAUT de BATTANT - points de vue sur la ville</b></p> <p style="text-align: center;">Départ à 14 h du parking de la rodia. Prévoir un ticket de tram ou 1,40 €</p>	<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 24 février 2020</b>	<b>Vacances de Février</b>
<b>jeudi 27 février 2020</b>	<b>Vacances de Février</b>
<b>lundi 2 mars 2020</b>	<b>Vacances de Février</b>
<b>MARS</b>	
<b>jeudi 5 mars 2020</b>	<b>Vacances de Février</b>
<b>lundi 9 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b> <b>POUILLEY-LES-VIGNES</b></p> <p style="text-align: center;">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>13h30</b></p>	<b>Christine</b>

<b>jeudi 12 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b>  <b>VELOTTE en direction d'Avanne</b>  Départ à 14 h du parking du stade de foot de Velotte</p>	<b>Claude GADY</b>
<b>lundi 16 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b>  <b>MONTFERRAND-LE-CHÂTEAU</b>  Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>13h30</b></p>	<b>Gérard L.</b>
<b>jeudi 19 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b>  <b>PIREY en direction d'Ecole</b>  Départ à 14 h du parking du centre St Exupéry à Pirey</p>	<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 23 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b>  <b>PARC MICAUD</b>  Départ : devant ancien office tourisme place Mallarmé (arrêt de tram Parc Micaud) <b>14h00</b></p>	<b>Christian H.</b>
<b>jeudi 26 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b>  <b>THISE en direction de Roche lez Beaupré</b>  Départ à 14 h du parking sur la droite un peu plus loin que l'Eglise.</p>	<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 30 mars 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Douce</b>  <b>LES TILLEROYES</b>  Départ : parking à l'arrière Ecole Infirmières - <b>14h00</b></p>	<b>Georges A.</b>

## COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
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
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
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57

**\*\*\***

**Belle année 2020 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.





**JANVIER - FEVRIER - MARS 2020**

**VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :**  
**Février : du samedi 22 février au dimanche 08 mars 2020 inclus**

**RANDONNEES**



**Note très importante : les sorties réputées "difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige, y compris pendant les vacances scolaires de FEVRIER. En cas d'insuffisance de l'enneigement, elles se transformeront automatiquement en sorties classiques de "terrain" avec les mêmes prescriptions de destinations, de rendez-vous et d'horaires. En cas d'enneigement suffisant, Christian H. organisera des sorties raquettes "douces" également le jeudi. L'information sera communiquée par messagerie préalablement à chaque sortie.**

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

<b>Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (<a href="#">planning séparé par ailleurs sur accès rapide du site</a>)</b> Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive. (planning séparé )	
<b>Randonnées faciles à moyennes.</b>	
<b>Randonnées moyennes à difficiles.</b>	
<b>JANVIER</b>	
<b>lundi 6 janvier 2020</b>	
Facile <b>VALLON DES MERCUREAUX</b> env. 8,5 kms - D + 170 m Départ : Cimetière de Fontain - 13h30	Christian H.
<b>jeudi 9 janvier 2020</b>	
Moyenne <b>LAISSEY - Le Mont Souvance</b> env. 8 kms - D+ 460 m Départ : Carrefour Chalezeule pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h00	Thierry C.
<u>raquettes à neige - JOURNEE D'INITIATION</u> Moyenne <b>LES FOURGS - La Roche Sarrasine</b> env. 9 kms - D + 160 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 150 kms - 08h00  <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Dominique D.  Jacques R.
<b>lundi 13 janvier 2020</b>	
Moyenne <b>ROULANS - Le Roulanais</b> env. 10,5 kms - D + 180 m Départ : Carrefour Chalezeule pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h00	Patrick M.
<b>jeudi 16 janvier 2020</b>	
Moyenne <b>BUSY</b> Env. 10,5 kms - D + 300 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - 13h30	Gilles M.
<u>raquettes à neige</u> Difficile <b>MONT RACINE ou TETE DE RAN</b> env. 10 kms - D + 400 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 200 kms - 08h00  <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i>	Bernard M.  Jean-Pierre C.
<b>lundi 20 janvier 2020</b>	
Moyenne <b>ORNANS - Les Vignes de Loray</b> env. 10 kms - D + 280 m Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 80 kms - 13h00	Jean-Pierre C.

<b>jeudi 23 janvier 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>VITREUX - L'Abbaye Notre Dame d'Acey</b> env. 9,5 kms - D + 160 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 70 kms - <b>13h00</b></p>		Christine R.
<b>séjour raquettes des jeudi 23 janvier et vendredi 24 janvier 2020</b>		
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>Chalet La Serra à LAMOURA</b> <u>jeudi</u> : Bois d'Amont - Mont Sala - env. 12 kms - D + 430 m <u>vendredi</u> : Lamoura - Crêt Pela - env. 10 kms - D + 470 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 250 kms - <b>08h00</b></p> <p align="center"><b>LES INFORMATIONS CONCERNANT CE SEJOUR ONT DÉJÀ ÉTÉ COMMUNIQUÉES</b> <b>sorties à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</b></p>		Bernard M.  Dominique D.
<b>lundi 27 janvier 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>CHAUX-LA-LOTIERE</b> env. 10,5 kms - D + 130 m</p> <p align="center">Départ : Carrefour Valentin (vers NORAUTO) pour co-voiturage - A/R 40 kms - <b>13h30</b></p>		Rémi B.
<b>jeudi 30 janvier 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>MARCHAUX - CHATILLON GUYOTTE - CHAMPOUX</b> env. 10 kms - D + 130 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 35 kms - <b>13h30</b></p>		Gérard L.
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>CHASSERON - Col des Etroits</b> env. 12 kms - D + 600 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 180 kms - <b>08h00</b></p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</b></p>		Jacques R.  Dominique D.
<b>FEVRIER</b>		
<b>lundi 3 février 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>LA VEZE - Les Granges du Liège</b> env. 12,5 kms - D + 110 m</p> <p align="center">Départ : Eglise de La Vêze - <b>13h30</b></p>		Christian H.
<b>jeudi 6 février 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>PUGEY - Bonnet Rond</b> env. 10,5 kms - D + 150 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - <b>13h30</b></p>		Gilles M.
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>HAUTERIVE-LA-FRESSE - Les Rochers du Cerf</b> env. 11 kms - D + 300 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 140 kms - <b>8h30</b></p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac</b></p>		Georges A.  Jean-Pierre C.
<b>lundi 10 février 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>PELOUSEY</b> env. 10 kms - D + 160 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 20 kms - <b>13h30</b></p>		Thierry C.
<b>jeudi 13 février 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>GENNES</b> env. 9 kms - D + 200 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - <b>13h30</b></p>		Alain R.
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>LES FOURGS - Le Mont de l'Herba</b> env. 12 kms - D + 270 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 160 kms - <b>08h00</b></p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</b></p>		Jean-Pierre C.
<b>lundi 17 février 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>CHENECEY-BULLON</b> env. 8 kms - D+ 170 m</p> <p align="center">Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 40 kms - <b>13h00</b></p>		Christine R.

<b>jeudi 20 février 2020</b>		
<p>Moyenne</p> <p><b>AUTOREILLE - GY - BELLEVUE</b> env. 10 kms - D + 260 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 55 kms - 13h30</p>		Gérard L.
<p>Difficile</p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p><b>DENT DE VAULION - Le Pont</b> env. 10 kms - D + 480 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 200 kms - 08h00</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Jacques R.  Georges A.
<b>lundi 24 février 2020</b>		<b>Vacances de Février</b>
<b>jeudi 27 février 2020</b>		<b>Vacances de Février</b>
<p>Difficile</p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p><b>GILLEY - Les Combes</b> env. 10 kms - D + 320 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 120 kms - 08h00</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique D.  Bernard M.
<b>MARS</b>		
<b>lundi 2 mars 2020</b>		<b>Vacances de Février</b>
<b>jeudi 5 mars 2020</b>		<b>Vacances de Février</b>
<p>Difficile</p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p><b>LE CHASSERAL - Les Savagnières</b> env. 13 kms - D + 540 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 240 kms - 08h00</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Georges A.  Jacques R.
<b>lundi 9 mars 2020</b>		
<p>Moyenne</p> <p><b>BOUCLANS - La Source du Gour</b> env. 11 kms - D + 130 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 50 kms - 13h30</p>		Patrick M.
<b>jeudi 12 mars 2020</b>		
<p>Facile</p> <p><b>NANCRAY</b> env. 11,50 kms - D + 200 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 40 kms - 13h30</p>		Alain R.
<p>Difficile</p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p><b>MOUTHE - Petite Chaux - avec repas Auberge "chez Liadet"</b> env. 11 kms - D + 300 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 190 kms - 08h00</p> <p><i>REPAS AUBERGE "CHEZ LIADET" - prix et inscriptions vous seront communiquées prochainement</i></p>		Bernard M.  Jean-Pierre C.
<b>lundi 16 mars 2020</b>		
<p>Facile</p> <p><b>Forêt de FONTAIN</b> env. 10,5 kms - D + 200 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 30 kms - 13h30</p>		Gilles M.
<b>jeudi 19 mars 2020</b>		
<p>Facile</p> <p><b>CHALEZE - La fontaine du Champs des Creux</b> env. 8,5 kms - D + 290 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 20 kms - 13h30</p>		Christine R.
<p>Difficile</p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p><b>ENTRE-LES-FOURGS - La Poyette et le Suchet</b> env. 10 ou 12 kms - D + 450m ou + 600 m</p> <p>Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 190 kms - 08h00</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Jacques R.  Jean-Pierre C.
<b>lundi 23 mars 2020</b>		
<p>Moyenne</p> <p><b>CHATILLON GUYOTTE</b> env. 11 kms - D + 250 m</p> <p>Départ : Carrefour Chalezeule pour co-voiturage - A/R 35 kms - 13h30</p>		Thierry C.

jeudi 26 mars 2020	
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>BURGILLE - Château Cordiron</b>  env. 7,5 kms - D + 100 m  Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 50 kms - <b>13h30</b></p>	Patrick M.
<p align="center"><b>Difficile</b>  <u>raquettes à neige</u>  <b>METABIEF - Le Mont d'Or</b>  env. 12 kms - D + 600 m  Départ : parking Mallarmé pour co-voiturage - A/R 175 kms - <b>08h00</b></p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Pierre C.  Dominique D.
lundi 30 mars 2020	
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>TOUR DE SCAY</b>  env. 7,5 kms - D + 240 m  Départ : Carrefour Valentin (vers NORAUTO) pour co-voiturage - A/R 60 kms - <b>13h30</b></p>	Rémi B.

**COORDONNEES DES ANIMATEURS RANDONNEES**

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL		03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
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
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
Jacques RIGOLOTT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

M2 RAQUETTES du 06/01 au 10/01/2020

M2 RAQUETTES du 06/01 au 10/01/2020  
ANIMATEUR RAQUETTES

ANIMATEUR RAQUETTES  
ANIMATEUR RAQUETTES

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
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57

\*\*\*

**Belle année 2020 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.

JANVIER - FEVRIER - MARS 2020

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

FEVRIER : du samedi 22 février au dimanche 08 mars 2020 inclus

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR JANVIER, FEVRIER et MARS

EN CAS DE TEMPERATURES PRINTANIERES PRECOCES,

DES SORTIES POURRONT ETRE DECIDEES 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 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

\*\*\*

Excellente Année 2020 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.

JUILLET - AOUT 2020



## MARCHES ET RANDONNEES

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :  
du samedi 04 Juillet au lundi 31 Août 2020 inclus



Prévention Covid -19 :

**voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur**

Co-

### Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

### Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Randonnées faciles à moyennes.	
Randonnées moyennes à difficiles.	
JUILLET	
jeudi 23 juillet 2020	
Facile - <b>Tour des Landes - GENNES</b> env. 8,5 kms - D + 160 m RDV parking salle des fêtes de Gennes <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u> - (A/R 30 kms pour info)	Patrick M.
Difficile <b>SAINT-JULIEN-LES-RUSSEY - La Combe du Château</b> env. 14,6 kms - D + 440 m RDV parking face à l'église de St-Julien les Russey <u>pour départ de la randonnée à 10h15</u> - (A/R 140 kms pour info)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Jean-Pierre C.
jeudi 30 juillet 2020	
Moyenne - IBP bleu 50 <b>BEURE-LARNOD- ARGUEL</b> env. 12.5 kms - D + 340 m RDV au parking de l'Ecole rue du Repos à Beure <u>pour départ de la randonnée à 13h45</u> (A/R 20 kms pour info)	Thierry C.
Difficile <b>BAUME-LES-DAMES : Le Mont Chatelard et le Mont Dommage</b> env. 14 kms - D + 450 m RDV au parking du SUPER U de Baume <u>pour départ de la randonnée à 09h30</u> (A/R 60 kms pour info)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Dominique D.

**AOUT**

**jeudi 6 août 2020**

**Facile - IBP bleu 45**

**FOUCHERANS 25 : Rocher du Toubillon, Bonnevaux le Prieuré, La Faye, Trépôt.**

Env. 14 km - D+ 200 m

RDV près du cimetiere de Foucherans **pour départ de la randonnée à 10h30** (A/R 40 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Thierry C.**

**Difficile**

**BOURG-DE-SIROD (39) - les Pertes de l'Ain**

env. 15 kms - D + 550 m

RDV Parking entrée du village du Bourg en venant de Champagnole **pour départ de la randonnée à 10h**  
(A/R 140 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Georges A.**

**jeudi 13 août 2020**

**Moyenne - IBP bleu 48**

**PELOUSEY - MONCLEY**

env. 18 kms - D + 135 m

RDV parking de l'Eglise de Pelousey **pour départ de la randonnée à 10h00** (A/R 25 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Thierry C.**

**Difficile**

**MONTLEBON - Derrière le Mont**

env. 14 kms - D + 470 m

RDV Parking à gauche après l'église de Montlebon **pour départ de la randonnée à 09h30** (A/R 140 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Dominique D.**

**jeudi 20 août 2020**

**Moyenne - IBP jaune 52**

**CHAMPLIVE : Dammartin les Templiers, Belvédères du Rechandet et du Château de Vaite**

Env. 13 km - D+ 370 m

RDV près de l'Ecole de Champlive **pour départ de la randonnée à 10h30** (A/R 50 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Christian H.**

**Difficile**

**MOUTHIER : grotte Baume Archée, Gorges de Nouailles, Point de vue du Brasse, HautePierre-le-Chatelet**

Env. 18 kms - D + 850 m

RDV Parking de l'église de MOUTHIER-HAUTE-PIERRE **pour départ de la randonnée à 10h00**  
(A/R 100 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

*PS : prévoir de bonnes chaussures car passages difficiles à certains endroits*

**Gilles M**

**jeudi 27 août 2020**

**Facile**

**MOISSEY - Mont Guérin**

env. 11kms - D + 300 m

RDV place du Village à Moissey **pour départ de la randonnée à 10h00** - (A/R 92 kms pour info)

*sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Georges A.**

**Difficile**

**LAVIRON**

Env. 18 kms - D + 380 m

RDV église de Laviron **pour départ de la randonnée à 09h45** - (A/R 100 kms pour info)

*Sortie à la journée - repas tiré du sac*

**Alain R.**

**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
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
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
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57
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	M2 du 21/09 au 25/09/2020
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11	M2 du 21/09 au 25/09/2020

\*\*\*

**Excellent été malgré tout et bonne activité à toutes et à tous.....**

**... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

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





SEPTEMBRE 2020

**MARCHES ET RANDONNEES**



**Prévention Covid -19 :**

voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Co-

**Commandements aux pratiquants :**

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

**Matériel obligatoire à fournir par les participants**

**Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.**

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Randonnées faciles à moyennes.	
Randonnées moyennes à difficiles.	
SEPTEMBRE	
<b>jeudi 3 septembre 2020</b>	
<p>Moyenne  <b>ARC-SOUS-CICON - LE CRET MONNIOT</b>            Env. 14,5 kms - D + 360 m            RDV parking au Hameau des Cordiers rue de la Citadelle <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> (A/R 95 kms pour info)  <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Pierre C.
<p>Difficile  <b>SANCEY-LE-LONG - "les cinq Sancey"</b>            Env. 19 kms - D + 550 m            RDV Parking Maximarché à Sancey-le-Long <b>pour départ de la randonnée à 10h00</b> - (A/R 110 kms pour info)  <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Alain R.
<b>lundi 7 septembre 2020</b>	
<p>Moyenne  <b>PIN</b>            Env. 13 kms - D + 220 m            RDV à l'église de Pin <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> - (A/R 35 kms pour info)</p>	Thierry C.
<b>jeudi 10 septembre 2020</b>	
<p>Moyenne  <b>FOUGEROLLES et l'Ecomusée de la cerise</b>            Env. 11,6 kms - D + 200 m            RDV parking de l'Espace Paul Simon à gauche après la pharmacie de Fougerolles (CD 57 D = 1ère bifurcation à gauche direction Ecomusée et Office et Tourisme)  <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> (A/R 180 kms pour info)  <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - et prévoir 6 € pour visite de l'Ecomusée</i></p>	Christian H.
<p>Difficile  <b>POLIGNY</b>            Env. 17 kms - D + 650 m            RDV parking de la piscine de Poligny <b>pour départ de la randonnée à 9h45</b> (A/R 120 kms pour info)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Gilles M.
<b>lundi 14 septembre 2020</b>	
<p>Moyenne  <b>MONTFAUCON</b>            Env. 10 kms - D + 230 m            RDV Parking du Stade de Montfaucon <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> (A/R 30 kms pour info)</p>	Dominique D.

<b>jeudi 17 septembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>LE GRAND MEANDRE DE LA LOUE</b>  Env. 8,5 kms - D + 200 m  RDV Parking des camions D 110 (tout de suite à droite en quittant N83 direction Chenecey-Buillon)  <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> (A/R 40 kms pour info)</p>		<b>Christine R.</b>
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>LE CHASSERON par le Saut de l'Eau</b>  Env. 13 kms - D + 650 m  RDV : parking du Col des Etroits (Pontarlier, Les Fourgs, Auberson en Suisse, puis direction Ste-Croix - parking à droite au sommet du col avant de descendre sur Ste-Croix) <b>pour départ de la randonnée à 9h00</b> (A/R 160 kms pour info)   <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		<b>Jacques R.</b>
<b>lundi 21 septembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>LA TOUR DE SCAY</b>  Env. 7,5 kms - D + 240 m  RDV : parking de l'église de la Tour de Scay <b>pour départ de la randonnée à 14h00</b> (A/R 45 kms pour info)</p>		<b>Rémi B.</b>
<b>jeudi 24 septembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile - Moyenne</b>  <b>CHIPREY - Circuit des Chandeliers</b>  Env. 14 kms - D + 290 m  RDV parking à droite sortie Moulin de Chiprey (D15) <b>pour départ de la randonnée à 10h00</b> (A/R 72 kms pour info)   <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Dominique D.</b>
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>VILLERS-LE-LAC - Le Saut du Doubs et le tour du Lac de Moron</b>  Env. 14.6 kms - D + 780 m  RDV parking du barrage du Châtelot Commune du Pissoux <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> (A/R 140 kms pour info)   <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Jean-Pierre C.</b>
<b>lundi 28 septembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>CHASSAGNE-ST-DENIS - Les Barmaud</b>  Env. 8,7 kms - D + 110 m  RDV vers l'église <b>pour départ de la randonnée à 14h00</b> - (A/R 60 kms pour info)</p>		<b>Christian H.</b>

**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
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
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
Jacques RIGOLOTT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57
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	M2 du 21/09 au 25/09/2020
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11	M2 du 21/09 au 25/09/2020

\*\*\*

**Excellent automne malgré tout et bonne activité à toutes et à tous.....**

**... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

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

**MOIS DE SEPTEMBRE 2020**



**MARCHE NORDIQUE**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

**Prévention COVID 19**

**Co-voiturage déconseillé à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur**

**Commandements aux pratiquants :**

- 1/ Port du masque avant et après les activités**
- 2/ se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydrau-alcoolique (essuie main 2 personnel et jetable)**
- 3/ Eviter tous contacts physiques et crachats**
- 4/ Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 mètres**
- 5/ Respecter les distances entre les personnes (2 m)**
- 6/ Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet**
- 7/ Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel**
- 8/ Pas de prêt de matériel**
- 9/ Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort. Durant les montées, être vigilant sur les distance de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours**
- 10/ Eviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence**
- 11 / Etre vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation**

LUNDI		MERCREDI	
		2-sept	CHAILLUZ
7-sept	BELLE-ETOILE	9-sept	BELLE-ETOILE
14-sept	BREGILLE	16-sept	BREGILLE
21-sept	TILLEROYES	23-sept	TILLEROYES
28-sept	CHAILLUZ	30-sept	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.

**Coordonnées des animateurs**  
**Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37**  
**Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04**  
**Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74**  
**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**  
**Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02**

**Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons 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**

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

**MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**



**MOIS DE SEPTEMBRE 2020**

**MARCHES DOUCES**



**Prévention Covid -19 :**

**Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur**

**Commandements aux pratiquants :**

- 1** - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2** - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3** - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4** - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5** - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6** - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7** - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

**Matériel obligatoire à fournir par les participants**

**Masque**, - **Gel hydro-alcoolique**, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - **Mouchoirs jetables** et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

**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.		
SEPTEMBRE		
<b>lundi 7 septembre 2020</b>	Douce <b>DEVECEY</b> Départ : parking SUPER U Devecey (tout au fonds à gauche) - <b>14h00</b>	Alain R.
<b>lundi 14 septembre 2020</b>	Douce <b>LES TILLEROYES</b> Départ : parking derrière l'Ecole des Infirmières aux Tilleroyes - <b>14h00</b>	Gilles M.
<b>lundi 21 septembre 2020</b>	Douce <b>TORCOLS</b> Départ : arrêt de bus Dormoy - 49 Chemin Dessus de Chailluz - <b>14h00</b>	Gérard L.
<b>lundi 28 septembre 2020</b>	Douce <b>CHAILLUZ - LES GRANDES BARAQUES</b> Départ : parking de la petite école de la forêt (accès par la route de Marchaux) - <b>14h00</b>	Christine R.

### 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
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57

\*\*\*

**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.

SEPTEMBRE 2020

ACTIVITES CYCLISTES

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR SEPTEMBRE  
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UNE COMMUNICATION SPECIFIQUE PAR MAIL DEUX JOURS AVANT OU LA VEILLE  
POUR LES MARDIS (LES DEPARTS SE FERONT A LA DEMI-JOURNEE OU A LA JOURNEE)  
CONCERNANT LES SAMEDIS : RDV à 08h30 au Stade de la Malcombe pour un petit circuit de 2 à 3h



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- 3 - Crachats, expectorations proscrits,
- 4 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.
- 5 - Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- 6 - Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne,
- 7 - Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- 8 - Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation sociale minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- 9 - Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (10 m),
- 10 - En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

**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

### ACTIVITE CYCLO-VTC

PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC POUR SEPTEMBRE

### ACTIVITE VELO DOUBS

LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)

### 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 RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

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 2020**

**VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite**

**Toussaint : du samedi 17 octobre au dimanche 01 novembre 2020 inclus**

**Noël : du samedi 19 décembre 2020 au dimanche 03 janvier 2021 inclus**



## RANDONNEES



### Informations importantes :

1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr

2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

### Prévention Covid -19 :

**Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur**

### Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

### Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

**Code-couleurs des niveaux de difficulté :**

**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 1 octobre 2020**

**Moyenne**

**CHAMPAGNE-SUR-LOUE**

Env. 14 kms - D + 300 m

RDV Parking de la Louve à l'entrée du village pour départ de la randonnée à 9h30 - (A/R 80 kms)

**Sortie à la journée - repas tiré du sac**

**Christine R.**

**Difficile**

**BOLANDOZ - Entre Croix et Château**

Env. 19 kms - D + 580 m

Départ du parking du gîte étape sortie Bolandoz direction Reugney pour départ de la randonnée à 9h30 - (A/R 75 kms)

**Sortie à la journée - repas tiré du sac**

**Thierry C.**

**lundi 5 octobre 2020**

**Facile**

**BOUCLE DE BOUSSIERES et SOURCE DU BUY**

Env. 9 kms - D + 260 m

RDV Salle des Fêtes de Boussières pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 30 kms)

**Patrick M.**

<b>jeudi 8 octobre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Moyenne</b>  <b>LE FORT MALHER et BELVEDERE DU FER A CHEVAL</b>  Env. 10 kms - D + 370 m</p> <p>RDV à Pontarlier parking ancien centre commercial "Dia" tout de suite à gauche après rond-point Malraux direction du Larmont</p> <p style="text-align: center;"><b>pour départ de la randonnée à 10h00</b> - (A/R 130 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Christian H.</b>
<p style="text-align: center;"><b>Difficile</b>  <b>CHAUX-LES-PASSAVANT - La Grâce Dieu</b>  Env. 20 kms - D + 630 m</p> <p>RDV parking de l'Abbaye de la Grâce Dieu <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> - (A/R 85 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Gilles M.</b>
<b>lundi 12 octobre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>DANNEMARIE-SUR- CRETE - Forêt des Essarts</b>  env. 7 kms - D + 100 m</p> <p>RDV Terrain de football de Dannemarie <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> - (A/R 13 kms) -</p>	<b>Rémi B.</b>
<b>jeudi 15 octobre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>LANDRESSE - La Grotte des Bougeottes</b>  Env. 11 kms - D + 270 m</p> <p>RDV Parking de la Mairie de Landresse <b>pour départ de la randonnée à 10h00</b> - (A/R 90 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Georges A.</b>
<p style="text-align: center;"><b>Difficile</b>  <b>ROUGEMONT - La Croix de Rognon</b>  Env. 20 kms - D + 620 m</p> <p>RDV parking en face de la mairie centre ville <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> - (A/R 115 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Gilles M.</b>
<b>lundi 19 octobre 2020</b>	<b>Vacances de TOUSSAINT</b>
<b>jeudi 22 octobre 2020</b>	<b>Vacances de TOUSSAINT</b>
<b>lundi 26 octobre 2020</b>	<b>Vacances de TOUSSAINT</b>
<b>jeudi 29 octobre 2020</b>	<b>Vacances de TOUSSAINT</b>
<b>NOVEMBRE</b>	
<b>lundi 2 novembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>DANNEMARIE-SUR-CRETE</b>  Env. 9 kms - D + 80 m</p> <p>RDV parking de covoiturage rue des Chanets (juste après pont SNCF à gauche) <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> -  (A/R 30 kms)</p>	<b>Jean-Pierre C.</b>
<b>jeudi 5 novembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>BRUSSEY - Les Bois de Brussey</b>  Env. 9,4 kms - D + 130 m</p> <p>Départ parking de la Maison Commune à Brussey <b>pour départ de la randonnée à 14h</b> - (A/R 60 kms)</p>	<b>Patrick M.</b>
<p style="text-align: center;"><b>Difficile</b>  <b>Circuit Gorges de Nouailles, Mouthier-Haute-Pierre, Belvédères du Moine et de Renédale</b>  Env. 16 kms - D + 580 m</p> <p>RDV parking de la Source de la Loue <b>pour départ de la randonnée à 9h00</b> - (A/R 120 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Jacques R.</b>

<b>lundi 9 novembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>CHENECEY-BUILLON - Des forges au Château</b>  Env. 10 kms - D + 225 m</p> <p align="center">RDV parking de l'église de Chenecey <b>pour départ de la randonnée à 13h15</b> - (A/R 34 kms)</p>		Thierry C.
<b>jeudi 12 novembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>ECHAY - Le Belvédère des Grands Ruins</b>  Env. 13,8 kms - D + 330 m</p> <p align="center">RDV Parking de la Mairie - centre du village Echay - <b>pour départ de la randonnée à 10h30</b> - (A/R 80 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jean-Pierre C.
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>LE REFUGE DES SOMMETRES (Suisse)</b>  Env. 14 kms - D + 600 m</p> <p align="center">RDV parking du Theusseret à 2 kms de Goumois Suisse <b>pour départ de la randonnée à 10h00</b> - (A/R 190 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Georges A.
<b>lundi 16 novembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>FRANOIS</b>  Env. 7,5 kms - D + 170 m</p> <p align="center">RDV vers l'église de Franois <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> - (A/R 8 kms) -</p>		Rémi B.
<b>jeudi 19 novembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>MAILLEY ET CHAZELOT</b>  Env. 15 kms - D + 340 m</p> <p align="center">RDV parking cabane de chasse à côté Haras rue des Vieilles Vignes (entre Mailley et Chazelot)</p> <p align="center"><b>pour départ de la randonnée à 10h00</b> - (A/R 80 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Thierry C.
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>CUSANCE - Le Val du Cusancin</b>  Env. 13,5 kms - D + 500 m</p> <p align="center">RDV Parking face à la mairie de Cusance <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> - (A/R 90 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christian H.
<b>lundi 23 novembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>ECLEUX - Le Val d'Amour</b>  Env. 11 kms - D + 100 m</p> <p align="center">RDV Parking de la mairie d'Ecleux <b>pour départ de la randonnée à 13h45</b> - (A/R 90 kms)</p>		Georges A.
<b>jeudi 26 novembre 2020</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>TREPOT</b>  Env. 7 kms - D + 140 m</p> <p align="center">RDV centre du village croisement D112 et D102 <b>pour départ de la randonnée à 14h00</b> - (A/R 50 kms)</p>		Patrick M.
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>LE MONT POUPET</b>  Env. 15 kms - D + 600 m</p> <p align="center">RDV Parking du camping des Gabelous à Salins-les-Bains <b>pour départ de la randonnée à 9h00</b> - (A/R 100 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christine R.

<b>lundi 30 novembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>AMAGNEY - Sentier d'Amagney</b>  Env. 9,5 kms - D + 250 m</p> <p>RDV Parking du terrain de foot d'Amagney <b>pour départ de la randonnée à 14h00</b> - (A/R 32 kms)</p>	<b>Christian H.</b>
<b>DECEMBRE</b>	
<b>jeudi 3 décembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Moyenne</b>  <b>CHENECEY-BUILLON - Fort en Ruine et Belvédère de Roche Gauthier</b>  Env. 11,5 kms - D + 290 m</p> <p>RDV parking au croisement N83 et D110 direction Chenecey <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> - (A/R 40 kms)</p>	<b>Alain R.</b>
<p style="text-align: center;"><b>Difficile</b>  <b>Tour du Lac de Saint-Point</b>  Env. 19 kms - D + 300 m</p> <p>RDV parking Bord du Lac à Chaon <b>pour départ de la randonnée à 9h00</b> - (A/R 150 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Jacques R.</b>
<b>lundi 7 décembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Moyenne</b>  <b>PIREY</b>  Env. 12 kms - D + 150 m</p> <p>RDV parking Espace du Lavoir Zone Commercial (face pharmacie) <b>pour départ de la randonnée à 13h00</b> - (A/R 10 kms)</p>	<b>Thierry C.</b>
<b>jeudi 10 décembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Moyenne</b>  <b>LIZINE - Le Bois des Serpents</b>  Env. 11,7 kms - D + 300 m</p> <p>RDV parking sur la D135 en direction de Lizine (après le confluent Loue et Lison) 100m à droite après le pont qui enjambe le Lison  <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b> - (A/R 50 kms)</p>	<b>Jean-Pierre C.</b>
<p style="text-align: center;"><b>Difficile</b>  <b>NANS-SOUS-STE-ANNE - Le Trou du Crâne Percé</b>  Env. 16 kms - D + 450 m</p> <p>RDV Parking après l'église de Nans-Sous-Ste-Anne <b>pour départ de la randonnée à 9h30</b> - (A/R 80 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Georges A.</b>
<b>lundi 14 décembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>LES MONTBOUCONS</b>  Env. 8 kms - D + 80 m</p> <p>RDV Parking rue Manton <b>pour départ de la randonnée à 13h30</b></p>	<b>Rémi B.</b>
<b>jeudi 17 décembre 2020</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Facile</b>  <b>BURGILLE - Le Château de Cordiron</b>  Env. 7,5 kms - D + 100 m</p> <p>RDV parking de la salle des Fêtes "La Bénévole" rue de Marnay <b>pour départ de la randonnée à 14h00</b> - (A/R 50 kms)</p>	<b>Patrick M.</b>
<p style="text-align: center;"><b>Difficile</b>  <b>PIERREFONTAINE-LES-VARANS</b>  Env. 14kms - D + 400 m</p> <p>RDV parking du cimetière de Pierrefontaine <b>pour départ de la randonnée à 09h30</b> (A/R 100 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>  <i>(une lampe peut être utile pour la grotte de la Glacière)</i></p>	<b>Alain R.</b>
<b>lundi 21 décembre 2020</b>	<b>Vacances de NOËL</b>
<b>jeudi 24 décembre 2020</b>	<b>Vacances de NOËL</b>
<b>lundi 28 décembre 2020</b>	<b>Vacances de NOËL</b>

### 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
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
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
Christian HERTEN		03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Alain ROUHIER		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

---

\*\*\*

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

**... mais restons prudents, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

**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.



## MARCHES DOUCES

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2020

**Pendant les vacances scolaires : programmation réduite**  
**Toussaint : du samedi 17 octobre au dimanche 01 novembre 2020 inclus**  
**Noël : du samedi 19 décembre au dimanche 03 janvier 2021 inclus**



### Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

### Prévention Covid -19 :

**Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur**

### Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

### Matériel obligatoire à fournir par les participants

**Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.**

#### 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		
<b>jeudi 1 octobre 2020</b>	Douce <b>Velotte en direction d'Avanne</b> Départ du stade de Velotte - <b>14h00</b>	<b>F. CHAMAGNE</b>
<b>lundi 5 octobre 2020</b>	Douce <b>AU LONG DU DOUBS</b> Départ à l'arrêt du tram Parc Micaud - <b>14h00</b>	<b>Christian H.</b>
<b>jeudi 8 octobre 2020</b>	Douce <b>CHALEZE - Les rives du Doubs</b> Départ du parking à droite juste avant le pont d'accès à Chalèze - <b>14h00</b>	<b>F. CHAMAGNE</b>
<b>lundi 12 octobre 2020</b>	Douce <b>FRANCOIS</b> Départ parking à l'extrémité de la route de Serre-les-Sapins en venant de la gare de Franois - <b>14h00</b> - A/R 30 kms	<b>Gérard L.</b>

<b>jeudi 15 octobre 2020</b>		
	Douce Les TILLEROYES Départ du parking situé après le centre de soins vers l'arrêt de bus - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE
<b>lundi 19 octobre 2020</b>		<b>vacances de la TOUSSAINT</b>
<b>jeudi 22 octobre 2020</b>		<b>vacances de la TOUSSAINT</b>
<b>lundi 26 octobre 2020</b>		<b>vacances de la TOUSSAINT</b>
<b>jeudi 29 octobre 2020</b>		<b>vacances de la TOUSSAINT</b>
<b>NOVEMBRE</b>		
<b>lundi 2 novembre 2020</b>		
	Douce TILLEROYES Départ parking au dessus de l'Ecoles des Infirmières - <b>14h00</b>	Patrick M.
<b>jeudi 5 novembre 2020</b>		
	Douce THISE en direction des vaux Départ du parking à droite après l'Eglise - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE
<b>lundi 9 novembre 2020</b>		
	Douce BREGILLE Départ du parking du Réservoir Grand Désert - <b>14h00</b>	Christine R.
<b>jeudi 12 novembre 2020</b>		
	Douce AVANNE en direction du parc de Planoise Départ du stade d'Avanne - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE
<b>lundi 16 novembre 2020</b>		
	Douce TILLEROYES Départ du parking du Centre de Soins des Tilleroyes - <b>14h00</b>	Georges A.
<b>jeudi 19 novembre 2020</b>		
	Douce La Chapelle des Buis Départ du parking de Notre Dame de la libération - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE
<b>lundi 23 novembre 2020</b>		
	Douce SERRE-LES-SAPINS Départ Monument aux Morts - 2 rue Souveraine- <b>14h00</b> - (A/R 20 kms)	Gérard L.
<b>jeudi 26 novembre 2020</b>		
	Douce PIREY en direction d'Ecole Départ du parking de la salle polyvalente de Pirey - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE
<b>DECEMBRE</b>		
<b>lundi 30 novembre 2020</b>		
	Douce CHAILLUZ Départ du parking du "Cul des Prés" (au départ du parcours sportif) - <b>14h00</b>	Alain R.
<b>jeudi 3 décembre 2020</b>		
	Douce CHALEZEULE - le sentier papillon Départ du stade de foot (traverser le village) - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE
<b>lundi 7 décembre 2020</b>		
	Douce PRES-DE-VAUX Départ Parking de la Rodia - <b>14h00</b>	Jean-Pierre C.
<b>jeudi 10 décembre 2020</b>		
	Douce LA MALCOMBE en direction du Doubs Départ du parking de la Malcombe - <b>14h00</b>	F. CHAMAGNE

<b>lundi 14 décembre 2020</b>	
<b>Douce</b> <b>VELOTTE - La Roche d'Or</b> Départ parking du Stade de Velotte - <b>14h00</b> - (A/R 10 kms)	
	<b>Gérard L.</b>
<b>jeudi 17 décembre 2020</b>	
<b>Douce</b> <b>BATTANT et le marché de Noël</b> départ du parking de la rodia - <b>14h00</b>	
	<b>F. CHAMAGNE</b>
<b>lundi 21 décembre 2020</b>	<b>vacances de NOEL</b>
<b>jeudi 24 décembre 2020</b>	<b>vacances de NOEL</b>
<b>lundi 28 décembre 2020</b>	<b>vacances de NOEL</b>

#### 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
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Christian HERTEN		03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

\*\*\*

**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 2020**



## **MARCHE NORDIQUE**

### **VACANCES SCOLAIRES**

**Toussaint : du 17/10 au 01/11/2020 inclus**

**Noël : du 19/12 au 03/01/2021 inclus**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

**Prévention COVID 19**

**Co-voiturage déconseillé à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur**

### **Commandements aux pratiquants :**

- 1/ Port du masque avant et après les activités**
- 2/ se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydrau-alcoolique (essuie main 2 personnel et jetable)**
- 3/ Eviter tous contacts physiques et crachats**
- 4/ Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 mètres**
- 5/ Respecter les distances entre les personnes (2 m)**
- 6/ Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet**
- 7/ Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel**
- 8/ Pas de prêt de matériel**
- 9/ Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort. Durant les montées, être vigilant sur les distance de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours**
- 10/ Eviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence**
- 11 / Etre vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation**

<b>LUNDI</b>		<b>MERCREDI</b>	
5-oct	BELLE-ETOILE	7-oct	BELLE-ETOILE
12-oct	BREGILLE	14-oct	BREGILLE
19-oct	TILLEROYES	21-oct	TILLEROYES
26-oct	CHAILLUZ	28-oct	CHAILLUZ
2-nov	BELLE-ETOILE	4-nov	BELLE-ETOILE
9-nov	BREGILLE	11-nov	BREGILLE
16-nov	TILLEROYES	18-nov	TILLEROYES
23-nov	CHAILLUZ	25-nov	CHAILLUZ
30-nov	BELLE-ETOILE	2-déc	BELLE-ETOILE
7-déc	BREGILLE	9-déc	BREGILLE
14-déc	TILLEROYES	16-déc	TILLEROYES
21-déc	CHAILLUZ	23-déc	CHAILLUZ
28-déc	BELLE-ETOILE	30-déc	BELLE-ETOILE

**Alternance des sites et lieux de rendez-vous**

<b>BELLE-ETOILE</b>	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
<b>BREGILLE</b>	Parking du réservoir du Grand-Désert
<b>TILLEROYES</b>	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
<b>CHAILLUZ</b>	Parking du réservoir des Relançons.

**Coordonnées des animateurs**

**Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37**  
**Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04**  
**Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74**  
**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**  
**Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02**

**Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons 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.**

**MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**



**OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2020**

### **ACTIVITES GYMNIQUES**

**Reprise des séances à partir du Lundi 28 Septembre. Mais....**

#### **Prévention Covid -19 :**

**PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes (jauge locale autorisée)**

#### **Commandements aux pratiquants :**

- 1 - S'inscrire préalablement pour permettre de respecter le nombre de 30 personnes regroupées (à la "Une" du site rsbt25.fr)
- 2 - Renoncer à se présenter en cas de moindre symptôme.
- 3 - Arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, prévoir un sac de rangement.
- 4 - Se munir d'un tapis personnel ou d'une serviette (bain ou plage) et de chaussures propres pour évoluer dans le gymnase.
- 5 - Accéder aux vestiaires collectifs (zone de change uniquement) en respectant la jauge maximale affichée.
- 6 - Respecter l'identification des assises accessibles ou neutralisées dans les vestiaires.
- 7 - Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants y compris avec les animateurs.trice.
- 8 - Accéder à la salle et déposer les sacs de rangement sur la zone dédiée à cet effet.
- 9 - Se placer sur un des emplacements marqués au sol.
- 10 - Attendre la fin du relevé des présents par l'animateur.trice afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination.
- 11 - Se laver les mains avant et après la pratique avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable).
- 12 - Porter un masque avant et après l'activité.
- 13 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet.
- 14 - Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance.
- 15 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

#### **Matériel obligatoire à fournir par les participants :**

Masque - Gel hydro-alcoolique - Serviette personnelle, bandeau éponge - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant - Collations et boissons personnelles.

VACANCES SCOLAIRES : Toussaint : du samedi 17 Octobre au samedi 31 Octobre 2020 inclus

Noël : du samedi 19 Décembre 2020 au samedi 02 Janvier 2021 inclus

**Aucune séance pendant les vacances scolaires.**



**GYMNASSE RESAL - Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon**

**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 individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)

\* et 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 6712 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 automne malgré tout et bonne activité à toutes et à tous.....**

**... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ... 112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT : du samedi 17 octobre au dimanche 01 novembre 2020 inclus

NOEL : du samedi 19 décembre au dimanche 03 janvier 2021 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

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

POUR LES MARDIS : LES DEPARTS SE FERONT A LA DEMI-JOURNEE OU A LA JOURNEE

CONCERNANT LES SAMEDIS : RDV à 08h30 au Stade de la Malcombe pour un petit circuit de 2 à 3h

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



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- 3 - Crachats, expectorations proscrits,
- 4 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.
- 5 - Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- 6 - Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne,
- 7 - Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- 8 - Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation sociale minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- 9 - Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (10 m),
- 10 - En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

**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

#### **ACTIVITE CYCLO-VTC**

**PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC POUR OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE**

#### **ACTIVITE VELO DOUBS**

**LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)**

#### COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC- VELO DOUBS

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

\*\*\*

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

**... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**

**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.