

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 - Tour des Landes - GENNES 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 SAINT-JULIEN-LES-RUSSEY - La Combe du Château 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 BEURE-LARNOD- ARGUEL 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 BAUME-LES-DAMES : Le Mont Chatelard et le Mont Dommage 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	
jeudi 3 septembre 2020	
<p>Moyenne</p> <p>ARC-SOUS-CICON - LE CRET MONNIOT Env. 14,5 kms - D + 360 m</p> <p>RDV parking au Hameau des Cordiers rue de la Citadelle pour départ de la randonnée à 9h30 (A/R 95 kms pour info)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Pierre C.
<p>Difficile</p> <p>SANCEY-LE-LONG - "les cinq Sancey" Env. 19 kms - D + 550 m</p> <p>RDV Parking Maximarché à Sancey-le-Long pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 110 kms pour info)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Alain R.
lundi 7 septembre 2020	
<p>Moyenne</p> <p>PIN Env. 13 kms - D + 220 m</p> <p>RDV à l'église de Pin pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 35 kms pour info)</p>	Thierry C.
jeudi 10 septembre 2020	
<p>Moyenne</p> <p>FOUGEROLLES et l'Ecomusée de la cerise Env. 11,6 kms - D + 200 m</p> <p>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)</p> <p>pour départ de la randonnée à 9h30 (A/R 180 kms pour info)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - et prévoir 6 € pour visite de l'Ecomusée</i></p>	Christian H.
<p>Difficile</p> <p>POLIGNY Env. 17 kms - D + 650 m</p> <p>RDV parking de la piscine de Poligny pour départ de la randonnée à 9h45 (A/R 120 kms pour info)</p> <p><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Gilles M.
lundi 14 septembre 2020	
<p>Moyenne</p> <p>MONTFAUCON Env. 10 kms - D + 230 m</p> <p>RDV Parking du Stade de Montfaucon pour départ de la randonnée à 13h30 (A/R 30 kms pour info)</p>	Dominique D.

jeudi 17 septembre 2020		
<p align="center">Facile LE GRAND MEANDRE DE LA LOUE Env. 8,5 kms - D + 200 m RDV Parking des camions D 110 (tout de suite à droite en quittant N83 direction Chenecey-Buillon) pour départ de la randonnée à 13h30 (A/R 40 kms pour info)</p>		Christine R.
<p align="center">Difficile LE CHASSERON par le Saut de l'Eau 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) pour départ de la randonnée à 9h00 (A/R 160 kms pour info) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</i></p>		Jacques R.
lundi 21 septembre 2020		
<p align="center">Facile LA TOUR DE SCAY Env. 7,5 kms - D + 240 m RDV : parking de l'église de la Tour de Scay pour départ de la randonnée à 14h00 (A/R 45 kms pour info)</p>		Rémi B.
jeudi 24 septembre 2020		
<p align="center">Facile - Moyenne CHIPREY - Circuit des Chandeliers Env. 14 kms - D + 290 m RDV parking à droite sortie Moulin de Chiprey (D15) pour départ de la randonnée à 10h00 (A/R 72 kms pour info) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique D.
<p align="center">Difficile VILLERS-LE-LAC - Le Saut du Doubs et le tour du Lac de Moron Env. 14,6 kms - D + 780 m RDV parking du barrage du Châtelot Commune du Pissoux pour départ de la randonnée à 9h30 (A/R 140 kms pour info) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jean-Pierre C.
lundi 28 septembre 2020		
<p align="center">Facile CHASSAGNE-ST-DENIS - Les Barmaud Env. 8,7 kms - D + 110 m RDV vers l'église pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 60 kms pour info)</p>		Christian H.

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