

Mois de JUIN 2021



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) Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.	
Randonnées faciles à moyennes.	
Randonnées moyennes à difficiles.	
JUIN	
jeudi 10 juin 2021	
Moyenne VYT-LES-BELVOIR - Les Eoliennes du Lomont env. 13,5 kms - D + 490 m RDV : parking église Vyt-les-Belvoir - (90 kms A/R pour info) - pour départ de la randonnée à 09h45 Sortie à la journée - repas tiré du sac	Alain R.
Difficile BONNEVAUX-LE-PRIEURE env. 18 kms - D + 400 m RDV : Bonnevaux le Bas au pied de l'ancienne église - (50 kms A/R pour info) - pour départ de la randonnée à 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac	Gilles M. Jean-Pierre C.
lundi 14 juin 2021	
Facile CHENECEY-BUILLON env. 10 kms - D + 120 m RDV : parking église de Chenecey - (35 kms A/R pour info) - pour départ de la randonnée à 14h00	Thierry C.

jeudi 17 juin 2021	
<p align="center">Moyenne BOUSSIERES - Boucle de Boussières et Fontaine de Buy env. 9 kms - D + 280 m RDV : Parking salle des fêtes de Boussières - (40 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u></p>	Patrick M.
<p align="center">Difficile PIERREFONTAINE-LES-VARANS env. 15 kms - D + 450 m RDV : Parking tennis face château de Pierrefontaine - (110 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 09h45</u> <i>(une lampe peut être utile pour la grotte de la Glacière)</i> <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Alain R. Jacques R.
lundi 21 juin 2021	
<p align="center">Facile DANNEMARIE-SUR- CRETE - Forêt des Essarts env. 7 kms - D + 100 m RDV : terrain de foot de Dannemarie - (15 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u></p>	Rémi B.
jeudi 24 juin 2021	
<p align="center">Facile CUSSEY-SUR-L'OGNON - La Vallée de l'Ognon par Geneuille et Cussey env. 10,5 kms - D + 100 m RDV : parking devant le cimetière de Cussey (50 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u></p>	Jean-Pierre C.
<p align="center">Difficile OUHANS - Source de la Loue - Le Moine Rénédale env. 16 kms - D + 600 m RDV : Parking de la Source de la Loue (100 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 09h00</u> <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jacques R. Georges A.
lundi 28 juin 2021	
<p align="center">Moyenne BONNEVAUX-LE-PRIEURE - Le Saut du Chevalier env. 9 kms - D + 230 m RDV : <u>Ornans</u> parking sur la déviation après le collège (50 kms A/R pour info) - <u>Départ de la randonnée à 14h00</u></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
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			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
Patrick MANGEAT		03 63 42 99 54	07 78 47 49 11
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 40 57 97	06 89 81 01 57
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

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

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

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

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



MARCHES DOUCES



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 :

Merci de vous reporter aux consignes mentionnées sur le planning des randonnées

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés. Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.		
jeudi 10 juin 2021	Douce GENEUILLE - Les étangs de geneuille Départ : parking stade Geneuille (Prendre à droite au centre du village puis une petite route sur la gauche) - 14h00	Françoise C
lundi 14 juin 2021	Douce CHAILLUZ Départ : Parking réservoir Relançons - 14h00	Georges A.
jeudi 17 juin 2021	Douce Rien de prévu pour l'instant. Les infos seront données quelques jours avant.	RSGB
lundi 21 juin 2021	Douce RANCENAY vers Montferrand Départ : sortie village (antenne village) - 14h00	Gérard L.
jeudi 24 juin 2021	Douce Sortie à la journée avec pique nique: les étangs de Pelousey Précisions apportées quelques jours auparavant.	Françoise C
lundi 28 juin 2021	Douce DEVECEY Départ : SUPER U de Devecey - 14h00	Alain R.

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
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			06 84 14 58 90
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
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 printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

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

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

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



MOIS DE JUIN 2021

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**

ATTENTION : séances susceptibles d'être annulées. Merci de surveiller votre messagerie

LUNDI		MERCREDI	
7-juin	NEANT	9-juin	TILLEROYES
14-juin	CHAILLUZ	16-juin	CHAILLUZ
21-juin	BELLE - ETOILE	23-juin	BELLE - ETOILE
28-juin	BREGILLE	30-juin	BREGILLE

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
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

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.



Mois de JUIN 2021

ACTIVITES GYMNIQUES



Reprise des séances à partir du vendredi 11 mai jusqu'au lundi 05 juillet inclus

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 s'inscrire à 2 séances le même jour (choisir "Gym active" ou "Gym douce")
- 3-Renoncer à se présenter en cas de moindre symptôme
- 4-Arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, prévoir un sac de rangement
- 5-Se munir d'un tapis personnel ou d'une serviette (bain ou plage)
- 6-Accéder aux vestiaires collectifs (zone de change uniquement) en respectant la jauge maximale affichée
- 7-Respecter l'identification des assises accessibles ou neutralisées dans les vestiaires
- 8- Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants y compris avec les animateurs.trice
- 9-Accéder à la salle et déposer les sacs de rangement sur la zone dédiée à cet effet
- 10-Se placer sur un des emplacements marqués au sol
- 11-Attendre la fin du relevé des présents par l'animateur.trice afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination
- 12-Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable)
- 13-Porter un masque avant et après l'activité
- 14-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
- 15-Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance
- 16-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 : programmation réduite

Été : du mercredi 07 juillet au mardi 31 août inclus

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Aucune séance pendant les vacances scolaires

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

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

GMF (gym douce) de 10h 30 à 11h 15.

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

- * de veiller à respecter ses choix 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

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

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

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

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

Excellent 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.



MOIS DE JUIN 2021

ACTIVITES CYCLISTES

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.

1/ ACTIVITE CYCLO-LOISIR

DEMARRAGE DES ACTIVITES LE MARDI 15 JUIN 2021

MARDI 15/06 : rdv à 13h30 Stade d'Avanne

MARDI 22/06 : rdv à 08h00 à La Malcombe

MARDI 29/06 : rdv à 08h00 Parking Ecole CAL (disque bleu obligatoire) ou parking navette ferroviaire

LE DETAIL DE CES SORTIES (circuit - distance - dénivelé) VOUS SERA TRANSMIS PAR JACQUES PAR MESSAGERIE



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 (dans sac à dos)

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

2/ ACTIVITE CYCLO-VTC

PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC POUR JUIN

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC-

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT DESROCHES (en formation)		06 75 12 99 79

3/ ACTIVITE VELO DOUBS

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

COORDONNEES DES ANIMATEURS VELO DOUBS

Christian HERTEN		06 84 14 58 90
------------------	--	----------------

Excellent printemps 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.