



MOIS DE SEPTEMBRE 2021

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 :

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 6 septembre 2021	Douce LARNOD - Sentier des Découvertes Départ : parking du Stade Municipal de Larnod - 14h00	Christian Herten
lundi 13 septembre 2021	Douce LES TILLEROYES Départ : parking derrière l'Ecole des Infirmières aux Tilleroyes - 14h00	Georges Andrey
jeudi 16 septembre 2021	Douce VELOTTE en direction d'Avanne Rendez-vous 14 h parking du stade de Velotte vers la maison de quartier	Françoise CHAMAGNE
lundi 20 septembre 2021	Douce BREGILLE Départ : parking du Réservoir - 14h00	Christine ROUSSET
jeudi 23 septembre 2021	Douce Forêt de Chailluz - du parking de la fontaine Ste Agathe au cul des prés et retour en passant par la Fne Ste Agathe Rendez-vous 14 h - parking Ste Agathe-1er parking sur votre gauche à l'entrée de la forêt route de Marchaux	Françoise CHAMAGNE

lundi 27 septembre 2021	
Douce MONTBOUCONS Départ : parking école primaire 35, Chemin des Montboucons à Besançon - 14h00	
	Patrick Mangeat
jeudi 30 septembre 2021	
Douce THISE en direction des vaux Rendez-vous 14 h - parking situé dans la 1ère rue à gauche après l'église	
	Françoise CHAMAGNE

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Françoise CHAMAGNE (RSGB)		03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
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
Christian HERTEN			06 84 14 58 90
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86

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-moblie "My15" permettant de contacter directement le Samu.