



JANVIER - FEVRIER - MARS 2023

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

**FEVRIER : du samedi 04 février au dimanche 19 février 2023 inclus**

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

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

**ACTIVITE CYCLO-VTC**

**IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR JANVIER, FEVRIER, MARS  
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL**

**COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC**

<b>Monique BELIARD</b>		<b>06 42 03 83 37</b>
<b>Michel VERMOT-DESROCHES</b>		<b>06 75 12 99 79</b>

**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 VELO DOUBS**

<b>Christian HERTEN</b>		<b>06 84 14 58 90</b>
-------------------------	--	-----------------------

\*\*\*

**Excellente année 2023 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 2023**



**ACTIVITES GYMNIQUES ET DANSE**

**Pendant les vacances scolaires : pas d'activités  
Février : du samedi 04 Février au dimanche 19 Février 2023 inclus**

**S'inscrire préalablement ("espace adhérents" du site rsbt25.fr) afin de respecter le nombre maximum de 35 personnes**

**GYMNASE RESAL**

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

**Danse en ligne** : vendredi à 9h00

**Gym active** : lundi à 9h30 - vendredi à 10h00

**Gym douce (GMF)** : lundi à 10h30 - vendredi à 11h00

- 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 OU danse)
  - \* 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 (gymnastique)

**Claude GONNOT** - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)

**Gilles MARCHAL** - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)

**Jean SERIO** - 07 83 07 74 53 (danse)

**En formation** : **Claudine COQUILLARD** - 06 76 62 54 99 (gymnastique)

**\*\*\***

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

## JANVIER - FEVRIER - MARS 2023



### MARCHE DOUCE

**Pendant les vacances scolaires : programmation réduite**  
**Février : du samedi 04 Février au dimanche 19 Février 2023 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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

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	
jeudi 5 janvier 2023	
Centre ville BESANCON - 2ème partie du circuit des fontaines Départ 14 h parking de la discothèque le QG - Accès par route de Lons et passerelle Tarragnoz	Françoise CHAMAGNE
lundi 9 janvier 2023	
BELLE ETOILE RDV : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand-le-Château au-delà du n° 60 - <u>14h00</u>	Patrice MARION
jeudi 12 janvier 2023	
Les MONTBOUCONS Départ 14 h - parking rue Manton - Accès depuis le Bld Churchill par la rue des Montboucons direction Thémis jusqu'au 2° rd point; prendre alors le 3ème sortie à droite (attention de ne pas prendre la voie bus)	Gilbert VOLCKMANN
lundi 16 janvier 2023	
LA VEZE RDV : Parking de l'Eglise de la Vèze - <u>14h00</u>	Christian HERTEN
jeudi 19 janvier 2023	
LA MALCOMBE départ 14 h - parking de la Malcombe	Claude GADY
lundi 23 janvier 2023	
CHALEZEULE - Sentier des Ecureuils RDV : vers station-service Centre Commercial CARREFOUR Chalezeule - <u>14h00</u>	Patrick MANGEAT
jeudi 26 janvier 2023	
Les TILLEROYES Départ 14 h - parking terminus des bus après le centre de soin	Gilbert VOLCKMANN
lundi 30 janvier 2023	
BREGILLE RDV : parking du réservoir d'eau au Grand Désert - <u>14h00</u>	Gilles MARCHAL

FEVRIER	
jeudi 2 février 2023	
<p style="text-align: center;">THISE en direction de Roche Lez Beaupré Départ 14 h - parking 1ère rue à droite après l'église</p>	
	Françoise CHAMAGNE
lundi 6 février 2023	vacances scolaires
jeudi 9 février 2023	vacances scolaires
lundi 13 février 2023	vacances scolaires
jeudi 16 février 2023	vacances scolaires
lundi 20 février 2023	
<p style="text-align: center;">SERRE-LES-SAPINS - La Félie RDV : Monument aux Morts - 2, rue Souvelaine à Serre-les-Sapins - <u>14h00</u></p>	
	Gérard LOYE
jeudi 23 février 2023	
<p style="text-align: center;">CHALEZEULE - le sentier Papillon Départ 14 h parking du terrain de foot - Traverser tout le village</p>	
	Françoise CHAMAGNE
lundi 27 février 2023	
<p style="text-align: center;">NOIRONTE RDV : parking de la mairie de Noironte - <u>14h00</u></p>	
	Georges ANDREY
MARS	
jeudi 2 mars 2023	
<p style="text-align: center;">CHAILLUZ Départ 14 h parking du Réservoir, rue des Relançons Le parking est à droite après le carrefour du chemin de Vieilley</p>	
	Gilbert VOLCKMANN
lundi 6 mars 2023	
<p style="text-align: center;">LA BELLE ETOILE RDV : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand-le-Château au-delà du n° 60 - <u>14h00</u></p>	
	Jean-Pierre COPPOLA
jeudi 9 mars 2023	
<p style="text-align: center;">Le long du Doubs à VAIRE départ 14 h du premier parking sur votre droite sur la route de Déluz</p>	
	Françoise CHAMAGNE
lundi 13 mars 2023	
<p style="text-align: center;">LA MALCOMBE RDV : Parking de la Malcombe à <u>14h00</u></p>	
	Gilles MARCHAL
jeudi 16 mars 2023	
<p style="text-align: center;">VELOTTE Départ 14 h parking du stade</p>	
	Claude GADY
lundi 20 mars 2023	
<p style="text-align: center;">EMAGNY RDV : Place des Tilleuls (en arrivant à Emagny) - <u>14h00</u></p>	
	Georges ANDREY
jeudi 23 mars 2023	
<p style="text-align: center;">AVANNE Départ 14 h - parking du stade de foot</p>	
	Françoise CHAMAGNE

<b>lundi 27 mars 2023</b>	
<b>CHALEZEULE - Anciens Fours</b> RDV : rue des Fours à Chaux à Chalezeule - <u>14h00</u>	
	<b>Patrick MANGEAT</b>
<b>jeudi 30 mars 2023</b>	
<b>PIREY en direction d'Ecole</b> Départ 14 h parking de la salle polyvalente Accès par la route de Gray et au grand ront-point prendre à droite la rue Saint Martin	
	<b>Françoise CHAMAGNE</b>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS**

<b>Georges ANDREY</b>		<b>03 81 50 82 12</b>	<b>06 79 03 52 86</b>
<b>Françoise CHAMAGNE (RSGB)</b>		<b>03 81 25 39 54</b>	<b>06 77 46 28 97</b>
<b>Jean-Pierre COPPOLA</b>		<b>03 81 51 23 42</b>	<b>06 80 25 37 56</b>
<b>Claude GADY (RSGB)</b>		<b>03 81 51 46 38</b>	<b>06 72 56 52 26</b>
<b>Christian HERTEN</b>			<b>06 84 14 58 90</b>
<b>Gérard LOYE</b>		<b>03 81 50 25 97</b>	<b>06 18 08 32 74</b>
<b>Patrick MANGEAT</b>		<b>03 63 42 92 54</b>	<b>07 78 47 49 11</b>
<b>Gilles MARCHAL</b>		<b>03 81 51 03 27</b>	<b>06 85 83 22 66</b>
<b>Patrice MARION</b>			<b>06 75 09 80 08</b>
<b>Gilbert VOLCKMANN (RSGB)</b>		<b>09 50 95 95 73</b>	<b>06 84 18 43 93</b>

\*\*\*

**Excellente année 2023 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 2023**

**MARCHE NORDIQUE**

**VACANCES SCOLAIRES :**

**Février : du samedi 04 Février au dimanche 19 Février 2023 inclus**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

LUNDI		MERCREDI	
2-janv	BELLE - ETOILE	4-janv	BELLE - ETOILE
9-janv	BREGILLE	11-janv	BREGILLE
16-janv	TILLEROYES	18-janv	TILLEROYES
23-janv	CHAILLUZ	25-janv	CHAILLUZ
30-janv	BELLE - ETOILE	1-févr	BELLE - ETOILE
6-févr	BREGILLE	8-févr	BREGILLE
13-févr	TILLEROYES	15-févr	TILLEROYES
20-févr	CHAILLUZ	22-févr	CHAILLUZ
27-févr	BELLE - ETOILE	1-mars	BELLE - ETOILE
6-mars	BREGILLE	8-mars	BREGILLE
13-mars	TILLEROYES	15-mars	TILLEROYES
20-mars	CHAILLUZ	22-mars	CHAILLUZ
27-mars	BELLE - ETOILE	29-mars	BELLE - ETOILE

**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.**



**JANVIER - FEVRIER - MARS 2023**

**PETANQUE**



**vacances scolaires :**

**FEVRIER : du samedi 04 février au dimanche 19 février 2023 inclus**

**ATTENTION : pas d'activité le mercredi 15 Mars 2023 (séjour ski-raquettes à Val Cenis)**

**MERCI DE VOUS MUNIR DE VOS BOULES DE PETANQUE**

**IMPERATIE : S'inscrire préalablement sur le fichier d'inscription ("espace adhérents" du site rsbt25.fr )**

**TERRAIN DU ROSEMONT**

**EN CAS DE MAUVAIS TEMPS : ACTIVITE dans le BOULODROME moyennant une cotisation annuelle de 10 euros**

**(cotisation dûe par année civile pour pouvoir bénéficier du bouloudrome - à régler à l'animateur)**

**tous les MERCREDIS de 14h à 16h**

**PS : merci de vous présenter à 13h45 pour permettre l'échauffement et à l'animateur de présenter les groupes formés**

**Coordonnées de l'animateur :**

Jean-Pierre COPPOLA - 03 81 51 23 42  
06 80 25 37 56

**\*\*\***

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





**VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :**  
**Février : du samedi 04 février au dimanche 19 février 2023 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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

**IMPORTANT**

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont fixés au Parking Mallarmé. Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser, et de connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando et devront l'indiquer sur le fichier des inscriptions.

Les sorties réputées "difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige. En cas d'insuffisance de l'enneigement, elles se transformeront en sorties classiques de "terrain", en fonction de la météo : soit avec les mêmes prescriptions de destinations, de rendez-vous et d'horaires, soit avec modification de destination, mais vous en serez avertis préalablement par messagerie et sur le fichier d'inscription aux randonnées.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés <u>(planning séparé par ailleurs sur accès rapide du site)</u> Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive. (planning séparé )		
Randonnées faciles à moyennes.		
Randonnées moyennes à difficiles.		
<b>JANVIER</b>		
<b>jeudi 5 janvier 2023</b>		
Facile	MISEREY-SALINES - Carrefour Ferroviaire Env. 8,5 kms - D + 150 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h15</b> - (A/R 25 kms)	Dominique C.
Difficile	<u>raquettes à neige - JOURNEE D'INITIATION - en fonction de l'enneigement :</u> soit : LE CRET MONNIOT - Env. 9 kms - D + 150 m soit : LE GOUNEFAY - Env. 10 kms - D + 200 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h15</b> (A/R 100 kms ou 120 kms) (la destination sera communiquée quelques jours avant et indiquée sur le fichier des inscriptions) Sortie à la journée - repas tiré du sac	Dominique D.  Jacques
<b>lundi 9 janvier 2023</b>		
Moyenne	FONTAIN - CHAPELLE-DES-BUIS - LES MERCUREAUX Env. 11,5 kms - D + 300 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h00</b> - (A/R 30 kms)	Gilles
<b>jeudi 12 janvier 2023</b>		
Facile	FERRIERE-LES-BOIS - Bois d'Ambre Env. 9 kms - D + 100 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h00</b> - (A/R 35 kms)	Patrick
Difficile	<u>raquettes à neige</u> HAUTERIVE-LA-FRESSE - Rocher du Cerf Env. 11 kms - D + 300 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h15</b> (A/R 160 kms)  Sortie à la journée - repas tiré du sac	Georges  Dominique D.

<b>lundi 16 janvier 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>LA BELLE ETOILE</b> Env. 8 kms - D + 55 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 15 kms)</p>		<b>Thierry</b>
<b>jeudi 19 janvier 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>SAONE - Le Sentier des Essarts</b> Env. 8 kms - D +150 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 30 kms)</p>		<b>Guy / Gilles</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>SUPER-LONGEVILLES - MONT D'OR</b> Env. 10 kms - D + 400 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 180 kms)</p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac</b></p>		<b>Jacques</b>  <b>Jean-Pierre</b>
<b>lundi 23 janvier 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>BOULOT</b> Env. 7,5 kms - D + 130 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 35 kms)</p>		<b>Jean-Louis / Christian</b>
<b>jeudi 26 janvier 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>MAMIROLLE - Le Gouffre du Paradis</b> Env. 10 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h15</b> - (A/R 40 kms)</p>		<b>Patrice / Gérard</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>LES HOPITAUX-VIEUX - Le Mont de l'Herba</b> Env. 10 kms - D + 270 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 160 kms)</p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac</b></p>		<b>Jean-Pierre</b>  <b>Georges</b>
<b>lundi 30 janvier 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>BONNEVAUX-LE-PRIEURE - Le Rocher du Tourbilon</b> Env. 9 kms - D + 150 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h00</b> - (A/R 50 kms)</p>		<b>Patrick</b>
<b>FEVRIER</b>		
<b>jeudi 2 février 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>CHATILLON - TALLENAY</b> Env. 8 kms - D + 250 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 20 kms)</p>		<b>Christian</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>LES FOURGS - La Combe du Voirnon</b> Env. 11 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 160 kms)</p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac</b></p>		<b>Dominique D.</b>  <b>Jacques</b>
<b>lundi 6 février 2023</b>		<b>Vacances de Février</b>
<b>jeudi 9 février 2023</b>		<b>Vacances de Février</b>
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>THORAISE</b> Env. 9,5 kms - D + 235 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 30 kms)</p>		<b>Dominique C.</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>LE VIEUX CHATELEU - MONT CHATELEU</b> Env. 9 kms - D + 350 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h15</b> (A/R 180 kms)</p> <p align="center"><b>Sortie à la journée - repas tiré du sac</b></p>		<b>Georges</b>  <b>Jean-Pierre</b>

<b>lundi 13 février 2023</b>	<b>Vacances de Février</b>	
<b>jeudi 16 février 2023</b>	<b>Vacances de Février</b>	
<p>Moyenne  <b>FONTAIN - sentier karstique de la Forêt de Fontain</b>  Env. 12,6 kms - D + 280 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 30 kms)</p>		Gilles
<p>Difficile  <u>raquettes à neige</u>  <b>LE GRAND TAUREAU par Les Cernets (Suisse)</b>  Env. 12 kms - D + 300 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h15</b> (A/R 145 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jacques  Dominique D
<b>lundi 20 février 2023</b>		
<p>Moyenne  <b>PLACEY</b>  Env. 10,5 kms - D + 280 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h15</b> - (A/R 30 kms)</p>		Guy / Gilles
<b>jeudi 23 février 2023</b>		
<p>Facile  <b>TRAITIEFONTAINE</b>  Env. 10 kms - D + 200 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h00</b> - (A/R 50 kms)</p>		Jean-Louis / Christian
<p>Difficile  <u>raquettes à neige</u>  <b>LE CHAUFFAUD - Meix Musy</b>  Env. 12 kms - D + 300 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 150 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jean-Pierre  Jacques
<b>lundi 27 février 2023</b>		
<p>Facile  <b>DANNEMARIE-SUR-CRETE</b>  Env. 8,5 kms - D + 110 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 20 kms)</p>		Patrice / Patrick
<b>MARS</b>		
<b>jeudi 2 mars 2023</b>		
<p>Moyenne  <b>MONTFERRAND-LE-CHÂTEAU</b>  Env. 12 kms - D + 270 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h00</b> - (A/R 25 kms)</p>		Thierry
<p>Difficile  <u>raquettes à neige</u>  <b>LA CROIX-DE-CHATEL (SUISSE)</b>  Env. 9 kms - D + 360 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 210 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Georges  Jacques
<b>lundi 6 mars 2023</b>		
<p>Moyenne  <b>CHENECEY-BUILLON - Château de Charency</b>  Env. 11 kms - D + 300 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h00</b> - (A/R 40 kms)</p>		Patrick
<b>jeudi 9 mars 2023</b>		
<p>Moyenne  <b>MONTBOILLON - Le Grand Bois</b>  Env. 10 kms - D + 180 m  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 40 kms)</p>		Gérard
<p>Difficile  <u>raquettes à neige</u>  <b>ENTRE-LES-FOURGS - LE SUCHET</b>  Env. 11kms + 400 m (jusqu'à La Poyette) ou Env. 14 kms + 600 m (jusqu'au sommet)  RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 190 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jacques  Georges

<b>lundi 13 mars 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>LARNOD</b> Env. 7 kms - D + 150 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 20 kms)</p>		<b>Christian</b>
<b>jeudi 16 mars 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>LA MALATE - Les Batteries de Montfaucon</b> Env. 12 kms - D + 350 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h15</b> - (A/R 12 kms)</p>		<b>Guy / Gilles</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>LES FOURGS - La Roche Sarrazine</b> Env. 11 kms - D + 210 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 160 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Bernard</b>  <b>Elisabeth</b>
<b>lundi 20 mars 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>ETREPIGNEY - Sentier du Guêpier</b> Env. 10 kms - D + 70 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h15</b> - (A/R 60 kms)</p>		<b>Thierry</b>
<b>jeudi 23 mars 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne +</b> <b>BONNAY - Sur les Pas de la Dame Blanche</b> Env. 12,3 kms - D + 390 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 09h30</b> - (A/R 48 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Jean-Pierre</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>LE CHASSERON - par le Crêt des Gouilles</b> Env. 11 kms - D + 520 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 180 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		<b>Georges</b>  <b>Jacques</b>
<b>lundi 27 mars 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>GRANDFONTAINE - ROUTELLE</b> Env. 13 kms - D + 310 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> - (A/R 30 kms)</p>		<b>Gilles</b>
<b>jeudi 30 mars 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>VORAY-SUR-L'OGNON - BREUREY - BUTHIERS</b> Env. 13,5 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 09h00</b> - (A/R 40 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Bernard</b>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center"><b>METABIEF - Le Mont Ramey</b> Env. 11 kms - D + 270 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - <b>départ 08h00</b> (A/R 160 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Dominique D</b>  <b>Jean-Pierre</b>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS RANDONNEES**

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86	ANIMATEUR RAQUETTES
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95	
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71	ANIMATEUR RAQUETTES
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90	
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56	ANIMATEUR RAQUETTES
Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18	ANIMATEUR RAQUETTES
Christian HERTEN			06 84 14 58 90	ANIMATEUR RAQUETTES
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74	
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11	ANIMATEUR RAQUETTES
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66	
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30	ANIMATEUR RAQUETTES
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65	ANIMATEUR RAQUETTES

En formation :

Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Guy ROY			06 77 80 16 43

\*\*\*

**Belle année 2023 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.



SKI



vacances scolaires :

**FEVRIER : du samedi 04 février au dimanche 19 février 2023 inclus**

**SORTIES : LE MARDI (SI ENNEIGEMENT SUFFISANT)**

Les sorties se feront à la journée, en fonction de l'enneigement et de la météo, à METABIEF ou quelquefois à CHATEL. Les animateurs aviseront les adhérents inscrits à l'activité ski, des renseignements nécessaires (destination, heure de rdv à Mallarmé pour covoiturage) 2 jours avant, voire la veille (en fonction de la météo) uniquement par messagerie

**CONSIGNES POUR LE MATERIEL :**

- Le port du casque est fortement conseillé
- merci de vérifier l'état de vos chaussures (surtout si inutilisées depuis longtemps)
- housse à ski obligatoire pour le transport ainsi que sac à chaussures
- location possible de matériel sur place (à Métabief et à Chatel)

**PRIX DES FORFAITS (A TITRE INDICATIF) :**

**1/ METABIEF - PASS TOUT DOMAINE :**

4 heures adulte : 27,50 euros - 4 heures sénior (65-84 ans) : 24,50 euros

journée adulte : 30,50 euros - journée sénior (65-84 ans) : 27,50 euros

**2/ CHATEL**

journée adulte : 48,00 euros - journée sénior (65-74 ans) : 43,00 euros - journée super sénior (75 ans et +) : 18 euros

**3/ PORTES DU SOLEIL**

journée adulte : 62 euros - journée sénior (65-74 ans) : 56 euros - journée super sénior (75 ans et +) : 24 euros

**COORDONNEES DES ANIMATEURS :**

Jacques RIGOLOT 06 81 97 51 65

Georges ANDREY 06 79 03 52 86

En formation : Elisabeth CANO 06 77 37 46 95

En formation : Joel FAVROT 06 52 62 05 03

\*\*\*



**AVRIL-MAI-JUIN 2023**

**ACTIVITE CYCLO ROUTE**

**VACANCES SCOLAIRES :**  
**du samedi 08 avril au dimanche 23 avril 2023 inclus**

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.



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

**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.

**Les départs se feront tous les mardis à 13h30 et à partir des beaux jours à 9h00 ou 9h30 au lieu de rendez-vous indiqué, sauf communications spécifiques pour certaines sorties. Tous les samedis rdv 08h30 Malcombe pour petit circuit de 2 à 3h (sauf en Avril : rendez vous à 14h00)**

Mois	Animation
<b>AVRIL</b>	
mardi 4 avril 2023	
<p><b><u>Départ : MALCOMBE à 13h30</u></b></p> <p>Circuit de 60 kms sur véloroute</p>	<p>Alain            Dominique            Jacques            Nono            Pascal</p>

mardi 11 avril 2023	
<p><u>Départ : CHALEZE à 13h30</u></p> <p>Circuit de 60 kms sur véloroute</p>	<p>Alain Nono Pascal</p>
mardi 18 avril 2023	
<p><u>Départ : CHALEZE à 9h30</u></p> <p>2 circuits sur véloroute direction l'Isle-sur-le-Doubs :</p> <p>* 1 circuit de 120 kms animé par :</p> <p>* 1 circuit de 80 kms animé par :</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Alain et Pascal Dominique et Jacques</p>
mardi 25 avril 2023	
<p><u>Départ : POUILLEY-LES-VIGNES à 9h30</u></p> <p>2 circuits Openrunner n° 16097287 :</p> <p>* 1 circuit de 120 kms animé par :</p> <p>* 1 circuit de 80 kms animé par :</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Alain et Pascal Dominique et Jacques</p>
<b>MAI</b>	
mardi 2 mai 2023	
<p><u>Départ : Parking du CAL (disque bleu obligatoire) à ECOLE à 9h30</u></p> <p>Circuit de 76 kms - Openrunner n° 13080232</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Dominique Nono Jacques</p>
mardi 9 mai 2023	
<p><u>Départ : MALCOMBE à 9h00</u></p> <p>Circuit de 88 kms - D + 886 m - Openrunner n° 13699229</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Alain Pascal</p>
mardi 16 mai 2023	
<p><u>Départ : Stade d'AVANNE à 9h00</u></p> <p>Circuit de 87 kms - D + 730 m - Openrunner n° 16281181</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Dominique Nono</p>



mardi 23 mai 2023	
<p><u>Départ : Stade de Foot LES AUXONS à 9h00</u></p> <p>Circuit de 91 kms - D + 939 m - Openrunner n° 16243479</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Dominique Pascal</p>
mardi 30 mai 2023	
<p><u>Départ : SUPER U de MARNAY à 9h00</u></p> <p>Circuit de 71 kms - D + 735 m - Openrunner n° 16281217</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Nono Jacques</p>
<b>JUIN</b>	
mardi 6 juin 2023	
<p><u>Départ : Supermarché Casino à SAONE à 9h00</u></p> <p>Circuit de 79 kms - D + 947 m - Openrunner n° 14340975</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Dominique Alain</p>
mardi 13 juin 2023	
<p><u>Départ : SUPER U de POUILLEY-LES-VIGNES à 9h00</u></p> <p>Circuit de 70 kms - D + 800 m - Openrunner n° 10547513</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Pascal Jacques</p>
mardi 20 juin 2023	
<p><u>Départ : Eglise de FRANOIS à 9h00</u></p> <p>Circuit de 95 kms - D + 850 m - Openrunner n° 13122313</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Jacques Pascal</p>
mardi 27 juin 2023	
<p><u>Départ : Stade d'ORNANS à 9h00</u></p> <p>Circuit de 96 kms - D + 1100 m - Openrunner n° 14857139</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Jacques Nono Pascal</p>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS**

<b>Dominique DUFFING</b>		<b>03 81 52 34 84</b>	<b>07 87 58 10 18</b>
<b>Alain MOREL</b>		<b>03 81 53 41 32</b>	<b>07 85 09 87 15</b>
<b>Noël PETOT</b>			<b>06 89 12 52 63</b>
<b>Jacques RIGOLOT</b>		<b>03 81 80 46 50</b>	<b>06 81 97 51 65</b>
<b>Pascal JEUNOT</b>			<b>06 27 82 62 67</b>

**En formation**

\*\*\*

**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.**



**AVRIL - MAI - JUIN 2023**



**ACTIVITES GYMNiques ET DANSE**

**Pendant les vacances scolaires : PAS D'ACTIVITES  
du samedi 08 Avril au dimanche 23 Avril 2023 inclus**

**Pas de séances : - les lundis 1er Mai, 8 mai et 29 Mai (jours fériés)  
- le vendredi 19 Mai (pont de l'Ascension)  
- le lundi 22 Mai (animateurs absents)**

**GYMNASE RESAL**

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

**Danse en ligne : vendredi à 9h00**

**Gym active : lundi à 9h30 - vendredi à 10h00**

**Gym douce (GMF) : lundi à 10h30 - vendredi à 11h00**

**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 OU danse)**
- \* et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».**

**Coordonnées des animateurs :**

**Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)**

**Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)**

**Jean SERIO - 07 83 07 74 53 (danse)**

**En formation : Claudine COQUILLARD - 06 76 62 54 99 (gymnastique)**

**\*\*\***

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



## MARCHES DOUCES

AVRIL - MAI - JUIN 2023

**Pendant les vacances scolaires : programmation réduite  
du samedi 08 Avril au dimanche 23 Avril 2023 inclus**



### Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site [rsbt.25.fr](http://rsbt.25.fr)
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

### 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.

### AVRIL

**lundi 3 avril 2023**

**CHAILLUZ**

**RDV : parking du réservoir au 23 Chemin des Relançons - 14h**

**Gérard LOYE**

<b>jeudi 6 avril 2023</b>		
<b>de PALENTE à CHAILLUZ</b> Départ : Parking Place des Tilleuls à Palente - <b>14h</b> (accès par Palente ou rue de la Corvée)		<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 10 avril 2023</b>	<b>Férié</b>	
<b>jeudi 13 avril 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<b>lundi 17 avril 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<b>jeudi 20 avril 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<b>lundi 24 avril 2023</b>		
<b>BREGILLE</b> RDV : parking du Grand Désert - <b>14h</b>		<b>Jean-Pierre COPPOLA</b>
<b>jeudi 27 avril 2023</b>		
<b>LA VEZE</b> Départ : Parking de l'église de La Vèze - <b>14h</b>		<b>Gilbert VOLCKMANN</b>
<b>MAI</b>		
<b>lundi 1 mai 2023</b>	<b>Férié</b>	
<b>jeudi 4 mai 2023</b>		
<b>LES ETANGS DE GENEUILLE</b> Départ : parking du Stade de foot - <b>14h</b> (entrer dans le village et prendre à droite après les commerces) ou covoiturage à 13h30 parking rue de Chaillot (accès par rue Vesoul au 2ème feu après le Bd prendre à G puis à D)		<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 8 mai 2023</b>	<b>Férié</b>	
<b>jeudi 11 mai 2023</b>		
<b>VELOTTE</b> RDV : Parking Stade de Velotte - <b>14h</b>		<b>Claude GADY</b>

<b>lundi 15 mai 2023</b>	
<b>PIREY</b> RDV : Parking de la Zone Commerciale du Lavoir à Pirey - <u>14h</u>	<b>Patrice MARION</b>
<b>jeudi 18 mai 2023</b>	<b>Férié</b>
<b>lundi 22 mai 2023</b>	
<b>BELLE-ETOILE</b> RDV : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand-le-Château au-delà du n° 60 - <u>14h</u>	<b>Gilles MARCHAL</b>
<b>jeudi 25 mai 2023</b>	
<b>PAS DE RANDONNEE : AG de la RSGB</b>	
<b>lundi 29 mai 2023</b>	<b>Férié</b>
<b>JUIN</b>	
<b>jeudi 1 juin 2023</b>	
<b>BREGILLE - LE GRAND DESERT</b> Départ <u>14h</u> parking de l'antenne télé au Fort de Bregille	<b>Françoise CHAMAGNE</b>
<b>lundi 5 juin 2023</b>	
<b>BEURE - déambulation dans Beure</b> RDV : Parking du Cimetière à Beure - <u>14h</u>	<b>Christian HERTEN</b>
<b>jeudi 8 juin 2023</b>	
<b>RANCENAY</b> Départ <u>14h</u> : depuis le stade d'Avanne, continuer en direction de Montferrand, prendre la 1ère rue à gauche, traverser le village et se garer un peu plus bas au bord du Doubs	<b>Gilbert VOLCKMANN</b>

<b>lundi 12 juin 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>THORAISE (boucle de Thoraise)</b></p> <p style="text-align: center;">RDV : au tunnel fluvial de Thoraise (dominé par une vierge) - <u>14h</u></p>	Jean-Pierre LANAUD
<b>jeudi 15 juin 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>FRANCOIS</b></p> <p>Départ <u>14h</u> : vers le stade (prendre rue de Dole puis direction Franois jusqu'au rond point de la Vierge, puis la 2ème sortie à droite puis tout de suite à gauche en direction du stade à 500m du parking du stade)</p>	Gilbert VOLCKMANN
<b>lundi 19 juin 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>SERRE-LES-SAPINS - Forêt de la Menère Tilleroyes</b></p> <p style="text-align: center;">RDV : parking sur la droite de la rue de la Gare entre le rond-point de la Planche à Franois et Serre les Sapins en direction du magasin CROC NATURE - <u>14h</u></p>	Gérard LOYE
<b>jeudi 22 juin 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>THISE - la forêt entre Braillans et Thise</b></p> <p>Départ <u>14h</u> : prendre la route de Marchaux et se garer à droite parking du restaurant l'Olivier à l'entrée de Braillans</p>	Françoise CHAMAGNE
<b>lundi 26 juin 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>CHAILLUZ</b></p> <p style="text-align: center;">RDV : parking des Petites Baraques (*) <u>14h</u></p> <p>(*) la route forestière étant fermée à la circu passer <u>1/</u> par chemin de Valentin, à droite : prendre Chemin des Essarts - <u>2/</u> aux Torcols prendre à gauche : chemin de la Barre aux Chevaux - <u>3/</u> passer le centre équestre et prendre Chemin des Fonds de Chailluz - <u>4/</u> arrivée aux Petites Baraques 1,5 km plus loin</p>	Jean-Pierre LANAUD
<b>jeudi 29 juin 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>DEVECEY - en direction de BONNAY</b></p> <p style="text-align: center;">Départ <u>14h</u> : parking du SUPER U de Devecey</p> <p>ou covoiturage à 13h30 parking rue de Chaillot (accès par rue Vesoul au 2ème feu après le Bd prendre à G puis à D)</p>	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
Gilbert VOLCKMANN (RSGB)		09 50 95 95 73	06 84 18 43 93
Denise BOBILLIER (RSGB)			06 36 87 22 00
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Elisabeth CANO			
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Christian HERTEN			06 84 14 58 90
Jean-Pierre LANAUD		03 81 50 21 53	06 40 52 88 59
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

**\*\*\***

**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.**





**AVRIL - MAI - JUIN 2023**

**MARCHE NORDIQUE**

**VACANCES SCOLAIRES :**

**du samedi 08 avril au dimanche 23 avril 2023 inclus**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

LUNDI		MERCREDI	
3-avr	BREGILLE	5-avr	BREGILLE
10-avr	TILLEROYES	12-avr	TILLEROYES
17-avr	CHAILLUZ	19-avr	CHAILLUZ
24-avr	BELLE - ETOILE	26-avr	BELLE - ETOILE
1-mai	BREGILLE	3-mai	BREGILLE
8-mai	TILLEROYES	10-mai	TILLEROYES
15-mai	CHAILLUZ	17-mai	CHAILLUZ
22-mai	BELLE - ETOILE	24-mai	BELLE - ETOILE
29-mai	BREGILLE	31-mai	BREGILLE
5-juin	TILLEROYES	7-juin	TILLEROYES
12-juin	CHAILLUZ	14-juin	CHAILLUZ
19-juin	BELLE - ETOILE	21-juin	BELLE - ETOILE
26-juin	BREGILLE	28-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.**



**AVRIL - MAI - JUIN 2023**

**PETANQUE**



**vacances scolaires :**  
**du samedi 08 avril au dimanche 23 avril 2023 inclus**

**MERCI DE VOUS MUNIR DE VOS BOULES DE PETANQUE**

**IMPERATIE** : S'inscrire préalablement sur le fichier d'inscription ("espace adhérents" du site [rsbt25.fr](http://rsbt25.fr))

**TERRAIN DU ROSEMONT**

**EN CAS DE MAUVAIS TEMPS** : ACTIVITE dans le BOULODROME moyennant une cotisation annuelle de 10 euros

(cotisation d'ue par année civile pour pouvoir bénéficier du bouloudrome - à régler à l'animateur)

**tous les MERCREDIS de 14h à 16h**

**PS** : merci de vous présenter à **13h45** pour permettre l'échauffement et à l'animateur de présenter les groupes formés

**Coordonnées de l'animateur :**

Jean-Pierre COPPOLA - 03 81 51 23 42  
06 80 25 37 56

**\*\*\***

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



**AVRIL - MAI - JUIN 2023**

**VACANCES SCOLAIRES**  
**printemps : du samedi 08 avril au dimanche 23 avril 2023 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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

### IMPORTANT

**Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont maintenant fixés au Parking Mallarmé. Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.**

**ATTENTION : Les modifications ET annulations de randonnées en cours de trimestre se feront UNIQUEMENT sur le fichier des inscriptions. Les modifications ne seront plus faites sur le planning en cours de trimestre. Nous vous invitons donc à consulter régulièrement ce fichier des inscriptions.**

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.**

### AVRIL

**lundi 3 avril 2023**

**Moyenne**  
**CHALEZEULE - BREGILLE**  
 Env. 12 kms - D + 300 m

RDV : parking Carrefour Chalezeule pour départ de la randonnée à **13h30**

**Patrick**

**jeudi 6 avril 2023**

**Moyenne**  
**GENNES - Fort des Epesses**  
 Env. 11 kms - D + 330 m

RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - **13h30** (A/R/ 30 kms)

**Guy / Gilles**

**Difficile**  
**MONTFORT**

Env. 15 kms - D + 385 m

RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - **9h00** (A/R 50 kms)

**Patrice**

**Jean-Pierre**

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

**lundi 10 avril 2023**

**Féié**

<b>jeudi 13 avril 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>QUINGEY</b> Env. 15 kms - D + 450 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>9h00</b> (A/R 50 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Gilles</b>
<b>lundi 17 avril 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<b>jeudi 20 avril 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>MONTBOUTON - le Pont Sarrazin</b> Env. 15 kms - D + 375 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 175 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Elisabeth</b>
<b>lundi 24 avril 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>LAISSEY - Le Belvédère Château de Vaite</b> Env. 8 kms - D + 350 m RDV : parking <b>Carrefour Chalezeule</b> pour covoiturage à <b>13h30</b> (A/R 40 kms)</p>		<b>Christian</b>
<b>jeudi 27 avril 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>OSSELLE - Sentier sur les Roches</b> Env. 9 kms - D + 170 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 40 kms)</p>		<b>Dominique D.</b>
<p align="center"><b>Difficile</b> <b>CONSOLATION - Mont de Laval</b> Env. 17 kms - D + 700 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h15</b> (A/R 125 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Thierry</b>  <b>Jean-Pierre</b>
<b>MAI</b>		
<b>lundi 1 mai 2023</b>	<b>Férié</b>	
<b>jeudi 4 mai 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b> <b>RECOLOGNE - La Tuilerie</b> Env. 10 kms - D + 100 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 30 kms)</p>		<b>Bernard</b>
<p align="center"><b>Difficile</b> <b>MONTBENOIT - La Vy aux Moines</b> Env. 20 kms - D + 565 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 140 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<b>Elisabeth</b>  <b>Christian</b>

<b>lundi 8 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>jeudi 11 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>Moyenne</b> <b>ABBANS-DESSOUS - le Château du Marquis</b> Env. 14 kms - D + 320 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>9h30</b> (A/R 50 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Christian</b>
<b>Difficile</b> <b>POLIGNY - le Fanum de Pupillin</b> Env. 16 kms - D + 500 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 140 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Georges</b>  <b>Dominique D.</b>
<b>lundi 15 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>Moyenne</b> <b>CHAUX-LA-LOTIERE</b> Env. 11 kms - D + 160 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h15</b> (A/R 40 kms)		<b>Jean-Louis</b>
<b>jeudi 18 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>lundi 22 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>Facile</b> <b>FOURG</b> Env. 10 kms - D + 200 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 60 kms)		<b>Patrick</b>
<b>jeudi 25 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>Moyenne</b> <b>VORAY - Le Pays Riolois</b> Env. 12,5 kms - D + 180 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 30 kms)		<b>Bernard</b>
<b>Difficile</b> <b>NANS-SOUS-STE-ANNE</b> Env. 20 kms - D + 570 M RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 90 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Gilles</b>  <b>Patrice</b>
<b>lundi 29 mai 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>JUIN</b>		
<b>jeudi 1 juin 2023</b>	<b>Férieré</b>	
<b>Moyenne</b> <b>OUHANS - Source de la Loue, Gorges de Nouailles</b> Env. 12,3 kms - D + 430 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 100 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Jean-Pierre</b>
<b>Difficile</b> <b>MONT-DE-VOUGNEY - Au long du Dessoubre</b> Env. 16 kms - D + 470 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h00</b> (A/R 150 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Dominique D.</b>  <b>Thierry</b>

<b>lundi 5 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>FRAISANS - Château de Rans</b>  Env. 9 kms - D + 130 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 50 kms)</p>	<b>Guy</b>
<b>jeudi 8 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>ORNANS</b>  Env. 11 kms - D + 300 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>9h00</b> (A/R 60 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Bernard</b>
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>CHÂTEAU DE JOUX</b>  Env. 14 kms - D + 460 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 130 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Christian</b>  <b>Elisabeth</b>
<b>lundi 12 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>PUGEY - ARGUEL</b>  Env. 8 kms - D + 240 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 20 kms)</p>	<b>Gérard</b>
<b>jeudi 15 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>MONCEY</b>  Env. 14 kms - D + 300 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>9h00</b> (A/R 45 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Thierry</b>
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>DENT DE VAULION (Suisse) par les Charbonnières</b>  Env. 14 kms - D + 530 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>7h30</b> (A/R 200 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>	<b>Jacques</b>  <b>Jean-Pierre</b>
<b>lundi 19 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>GENEUILLE</b>  Env. 12 kms - D + 100 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>13h30</b> (A/R 40 kms)</p>	<b>Patrick</b>
<b>jeudi 22 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>LODS - Les Fermes du Suchaux</b>  Env. 12 kms - D + 500 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>9h30</b> (A/R 90 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Jean-Louis</b>
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>LA-VIEILLE-LOYE - Sentier Les Radeliers</b>  Env. 18 kms - D + 320 m  RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 100 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<b>Dominique C.</b>  <b>Gilles</b>
<b>lundi 26 juin 2023</b>	
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>Sentiers des Cabordes</b>  Env. 10 kms - D + 500 m  RDV Parking de la Malcombe - <b>13h30</b></p>	<b>Jean-Pierre</b>

<b>jeudi 29 juin 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>CLERON - Ruisseau de Cléron</b> Env. 15 kms - D + 350 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>9h00</b> (A/R 50 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Patrice</b>
<b>Difficile</b> <b>AISSEY</b> Env. 23 kms - D + 630 m RDV Parking Mallarmé pour covoiturage - <b>8h30</b> (A/R 70 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Gilles</b>  <b>Alain R</b>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS**

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Eiisabeth CANO			06 77 37 46 95
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90
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			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

**En formation**

Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Guy ROY			06 77 80 16 43
Christian SALVI			07 87 70 31 22

**Responsable planning**

Jacqueline DUFFING		03 81 52 34 84	06 82 34 73 27
--------------------	--	----------------	----------------

\*\*\*

**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.



**AVRIL-MAI-JUIN 2023**

**ACTIVITE VTC (GROUPE 1)**

**VACANCES SCOLAIRES**

**Printemps : du samedi 08 avril au dimanche 23 avril 2023 inclus**

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.



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

**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.**

Mois	Animation
AVRIL	
mardi 4 avril 2023	
<b>Circuit :</b> 13h30 parking les prés de Vaux vers Baume les Dames <b>environ 55 km</b>	<b>Monique</b>



mardi 11 avril 2023	vacances Pâques
<p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u> 13h30 parking stade Avanne  vers St Vit <b>environ 60 km</b></p>	Monique
mardi 18 avril 2023	vacances Pâques
<p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u> 13h30 parking Super U Saône la Véze-La grange du liège-Merey S/Montrond-Tarcenay Villers S/Montrond - Montrond le château - Malbrans - Foucherans - Trepot- Hôpital du Grosbois-Saône <b>environ 58 km D 651 m</b></p>	Monique
mardi 25 avril 2023	
<p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u> 13h30 parking cul des prés Braillans-Chatillon guyotte-Pouligney Luisans-Vennans-St Hilaire-Breconchaux Ougney Douvot - Novillars - Thise - Culs des Prés <b>environ 52 km D393m</b></p>	Monique
MAI	
mardi 2 mai 2023	
<p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u> 13h30 gare hôpital du Grosbois Charbonnière les Sapins - Saules - Guyans Durnes - Fallerans - Verniéfontaine Chasnans - Lavans Vuillafans - Vuillafans - Montgesoye - Ornans - Hôpital du Grosbois <b>environ 63 km D 866 m</b></p>	Monique
mardi 9 mai 2023	
<p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u> 9h30 parking stade d'Avanne <b>sortie journée</b> Busy - Abbans - Byans - Liesle - Arc et Senans - Ranchot - Avanne <b>environ 75 km D 645</b></p>	Monique
mardi 16 mai 2023	
<p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u> 9h30 parking Temis derrière le restaurant Montboucon - Pirey - Pouilley les Vignes - Serre les Sapins - Chemaudin - Villers Buzon Corcondray - Mercey le Grand - Etrabonne - Courchapon - Burgille - Chazoy - Cordiron - Recologne - Noironte - Temis <b>environ 60 km D 660 m</b></p>	Monique

mardi 23 mai 2023		
<u>Circuit :</u> <b>Animatrice absente</b>		
mardi 30 mai 2023		
<u>Circuit :</u> <b>Animatrice absente</b>		
<b>JUIN</b>		
mardi 6 juin 2023		
<u>Circuit :</u> 9h30 parking Super U Devecey Moncey - Thuret le Mont - Valleroy - Cirey - Rignosot - Cendrey - Avilley - La Bretenière - Breconchaux - Venans - Chatillon - Chaudefontaine - Moncey - Devecey <b>environ 74 km D 811 m sortie journée</b>		<b>Monique</b>
mardi 13 juin 2023		
<u>Circuit :</u> 9h30 parking église du valdahon Vercel - Eysson - Landresse - Laviron - Pierrefontaine les varans - Germéfontaine - Loray - Flangebouche - Avoudrey - Passonfontaine - Valdahon <b>environ 74 km D 938 m sortie journée</b>		<b>Monique</b>
mardi 20 juin 2023		
<u>Circuit :</u> <b>Animatrice Absente</b>		
mardi 27 juin 2023		
<u>Circuit :</u> 9h30 parking Rodia Laissey - Champlive - Dammartin - Bretigney Notre Dame - Baume les Dames retour vélo route <b>environ 79 km D 561 sortie journée</b>		<b>Monique</b>

**COORDONNEES ANIMATRICE VTC**

Monique BELIARD			06 42 03 83 37
-----------------	--	--	----------------

\*\*\*

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.**

**ACTIVITE VTC (GROUPE 2)**

**VACANCES SCOLAIRES**

**Printemps : du samedi 08 avril au dimanche 23 avril 2023 inclus**

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.



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

**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.

Mois	Animation
<b>AVRIL</b>	
mardi 4 avril 2023	
<b><u>BOUCLE TEMIS / TEMIS</u></b> <b>Circuit : 31 KM DENIVELÉ 242 M</b> Témis, Haut de Chazal, Chateaufarine, Belle Etoile, Montferand le Château, Grandfontaine, Chemaudin, Frasnois, Serre les Sapins, Tilleroyes, Témis  <b>RDV 14h Parking Témis Rue Manton</b>	<b>MICHEL CHRISTIAN</b>

mardi 11 avril 2023	<b>vacances Pâques</b>
<p align="center"><b><u>BOUCLE CHATEAUFARINE / CHATEAUFARINE</u></b></p> <p align="center"><b><u>Circuit</u> : 35 KMS DENVELE 270 M</b></p> <p align="center">Châteaufarine, Belle étoile, Grandfontaine, Vellesmes les Essarts, Bénusse, St Vit, Osselle, Thoraise, Montferrand le Château, Belle étoile Chateaufarine</p> <p align="center"><b>RDV 14 H Parking Casino face Leroy Merlin</b></p>	
mardi 18 avril 2023	<b>vacances Pâques</b>
<p align="center"><b><u>Circuit</u> :</b></p> <p align="center">Animateurs absents</p>	
mardi 25 avril 2023	<b>vacances Pâques</b>
<p align="center"><b><u>Boucle SAONE PAR LE GOLF</u></b></p> <p align="center"><b><u>Circuit</u> : 36 KMS DENIVELE 343 M</b></p> <p align="center">Super u Saone, Saone, Gennes, Nancray, Golfe Chevillotte, Mamirolle, Gratteris, Aéroport Vèze, Super U Saone</p> <p align="center"><b>RDV 14 H Parking Super U Saone</b></p>	
<b>MAI</b>	
mardi 2 mai 2023	<b>vacances Pâques</b>
<p align="center"><b><u>Boucle RECOLOGNE PAR LE MOUTHEROT</u></b></p> <p align="center"><b><u>Circuit</u> : 42 KMS DENIVELE 398 M</b></p> <p align="center">Recologne, Emagny, Marnay, Chenevrey, Sornay, Pagney, Mouterot, Etrabonne, Lantenne Vertière, Burgille, Cordiron, Recologne</p> <p align="center">Repas tiré du sac</p> <p align="center"><b>RDV 10H Parking Recologne Proximité Crédit Agricole</b></p>	
mardi 9 mai 2023	<b>vacances Pâques</b>
<p align="center"><b><u>Foret de chaux</u></b></p> <p align="center"><b><u>Circuit</u> : 49 KMS DENIVELE 320 M</b></p> <p align="center">Ranchot, Rans, Foret de Chaux, Veille Loye, Rochefort sur nenon, Orchamps, Barre, Ranchot</p> <p align="center">Repas tiré du sac</p> <p align="center"><b>RDV 10H Parking Vélo Route Ranchot</b></p>	
mardi 16 mai 2023	<b>vacances Pâques</b>
<p align="center"><b><u>BOUCLE DE L AVANT DOUBS</u></b></p> <p align="center"><b><u>Circuit</u> : 32 KMS DENIVELE 360 M</b></p> <p align="center">Montbozon, Fontenois les Montbozon, Vy les filain, Authoison, Villers Pater, Auberans, Beaumote les montbozon, Cenans, Loulans-Verchamp, Montbozon</p> <p align="center"><b>RDV 14 H Parking Camping Montbozon</b></p>	

mardi 23 mai 2023	
<u>Circuit :</u>  <b>Animateurs absents</b>	
mardi 30 mai 2023	
<b><u>BOUCLE LAISSEY AVEC VISITE BAUMES LES DAMES</u></b>  <u>Circuit</u> : 42 KMS DENIVELE 410 M Laissey, Champlive, Dammartin les Templiers, Bretigney notre dame, Baume les Dames, Esnans, Ougney Douvot, Laissey Repas tiré du sac <b>RDV 10 H Parking gare de Laissey</b>	<b>MICHEL CHRISTIAN</b>
<b>JUIN</b>	
mardi 6 juin 2023	
<b><u>VISITE JARDIN BOTANIQUE D ACORUS</u></b>  <u>Circuit</u> : 42 KMS DENIVELE 510 M Emagny, Beaumotte les pins, Courcuire, Autoreille, Charcenne, Virey, Avrigney, Brussey Marnay, Ruffey le château, Chevigney sur l'ognon, Emagny Repas tiré du sac dans le parc du jardin <b>RDV Parking 9 H Centre Village Emagny</b>	<b>MICHEL CHRISTIAN</b>
mardi 13 juin 2023	
<u>Circuit</u> : 45 KMS - DENIVELE 443 M Devecey - Voray - Bussières - Boulot - Etuz - Chambornay-les-Pins - Gésier - Montboillon - Bonnevent - Chaux-la-Lotière - Boulton - Sorans - Cromary - Pérouse - Buthiers - Voray - Devecey Repas tiré du sac <b>RDV 9h00 Parking SUPER U DEVECEY</b>	<b>DOMINIQUE</b>
mardi 20 juin 2023	
<u>Circuit</u> : 44 KMS - DENIVELE 320 M Avanne - Saint-Vit par Grandfontaine - Chemaudin - Velesme-Essart - et retour par Osselle et la véloroute ou Byans, Abbans (suivant la forme du groupe)  <b>RDV 8h30 Parking du Stade d'AVANNE</b>	<b>NONO</b>
mardi 27 juin 2023	
<u>Circuit</u> : 50 KMS environ véloroute direction St-Vit et circuit par route en fonction de la forme du groupe  <b>RDV 13h30 Parking de la MALCOMBE</b>	<b>ALAIN</b>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS VTC**

<b>Michel VERMOT DESROCHES</b>	<b>06 75 12 99 79</b>
<b>Christian HERTEN</b>	<b>06 84 14 58 90</b>

**ACTIVITE CYCLO-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 ANIMATEUR CYCLO VELO DOUBS**

<b>Christian HERTEN</b>	<b>06 84 14 58 90</b>
-------------------------	-----------------------

\*\*\*

**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.**



**RSBT** illeroyes  
esançon  
portive  
etraite

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2023

ACTIVITE CYCLO ROUTE

**VACANCES SCOLAIRES :**  
du samedi 08 juillet au dimanche 03 septembre 2023 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.



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

**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.

Les départs se feront tous les mardis à 8h00 ou 8h30 au lieu de rendez-vous indiqué, sauf communications spécifiques pour certaines sorties. Tous les samedis rdv

08h30 Malcombe pour petit circuit de 2 à 3h

Mois	Animation
<b>JUILLET</b>	
mardi 4 juillet 2023	
<u>Départ : Stade d'Avanne - 8h00</u>  Circuit de 74 kms - D + 725 m - Openrunner 16778504  (sortie à la matinée)	Alain Nono

mardi 11 juillet 2023	
<p><u>Départ : Parking gare PONTARLIER - 8h30</u></p> <p>Circuit de 98 kms - D + 1100 m - Openrunner 16617937</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	Jacques Alain
mardi 18 juillet 2023	
<p><u>Départ : Super U de BAUME-LES-DAMES - 8h30</u></p> <p>Circuit de 87 kms - D + 1170 m - Openrunner 16798013</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	Dominique Pascal
mardi 25 juillet 2023	
<p><u>Départ : Super U de VALDAHON - 8h30</u></p> <p>Circuit de 90 kms - D + 1152 m - Openrunner 16811453</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	Pascal Dominique
AOUT	
mardi 1 août 2023	
<p><u>Départ : VALLORBE - Parking des Grottes - 8h30</u></p> <p>Circuit de 107 kms - D + 1313 m - openrunner 16617695</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac - <u>pièce d'identité obligatoire</u></b></p>	Jacques Alain
mardi 8 août 2023	
<p><u>Départ : Parking Casino SAONE - 8h00</u></p> <p>Circuit de 95 kms - D + 1110 m - openrunner 16761525</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	Nono Pascal
mardi 15 août 2023	Férial



mardi 22 août 2023	
<p><u>Départ : Stade d'AVANNE - 8h00</u></p> <p>Circuit de 107 kms - D + 650 m - openrunner 10004269</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Nono Alain</p>
mardi 29 août 2023	
<p><u>Départ : Parking église QUINGEY - 9h00</u></p> <p>Circuit (Le Poupet) de 75 kms - D + 1161 m openrunner 16802798</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Dominique Jacques</p>
<b>SEPTEMBRE</b>	
mardi 5 septembre 2023	
<p><u>Départ : Super U de DEVECEY - 8h00</u></p> <p>Circuit de 103 kms - D + 1230 m - openrunner 16667999</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Jacques Pascal</p>
mardi 12 septembre 2023	
<p><u>Départ : Parking de LA MALCOMBE - 8h00</u></p> <p>Circuit de 75 kms - D + 534 m - openrunner 16761293</p> <p><b>(sortie à la matinée)</b></p>	<p>Nono Alain</p>
mardi 19 septembre 2023	
<p><u>Départ : Stade de FONTAIN - 9h00</u></p> <p>Circuit de 97 kms - D + 1015 m - openrunner 16802621</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</b></p>	<p>Pascal Dominique</p>
mardi 26 septembre 2023	
<p><u>Départ : Parking Mallarmé - 7h30</u></p> <p>Circuit de 107 kms - D + 732 m - openrunner 16798648 (tour du Lac de Neufchâtel depuis Yverdon)</p> <p><b>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</b></p>	<p>Jacques Pascal</p>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS**

<b>Dominique DUFFING</b>		<b>03 81 52 34 84</b>	<b>07 87 58 10 18</b>
<b>Alain MOREL</b>		<b>03 81 53 41 32</b>	<b>07 85 09 87 15</b>
<b>Noël PETOT</b>			<b>06 89 12 52 63</b>
<b>Jacques RIGOLOT</b>		<b>03 81 80 46 50</b>	<b>06 81 97 51 65</b>
<b>Pascal JEUNOT</b>			<b>06 27 82 62 67</b>

**En formation**

\*\*\*

**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.**



JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2023

ACTIVITE VTC (GROUPE 1)

**VACANCES SCOLAIRES**  
du samedi 08 juillet au dimanche 03 septembre 2023 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.



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

**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.

**Pour ce 3ème trimestre : pas de programme établi d'avance**

**Celui-ci sera établi au coup par coup par l'animatrice**

**COORDONNEES ANIMATRICE VTC**

Monique BELIARD			06 42 03 83 37
-----------------	--	--	----------------

\*\*\*

**Excellent été 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.**



JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2023

ACTIVITE VTC (GROUPE 2)

**VACANCES SCOLAIRES**  
du samedi 08 juillet au dimanche 03 septembre 2023 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.



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

**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.

Mois	Animation
<b>JUILLET</b>	
mardi 4 juillet 2023	
<b><u>VOIE VERTE DE L'OGNON</u></b> Circuit de 51kms Denivelé de 250m Fontenois-les-Montbozons, Rougemont, Villersexel, retour voie verte Repas tiré du sac  <b>RDV 10 H Parking Carrefour Valentin face Intersport</b>	<b>MICHEL. CHRISTIAN</b>

mardi 11 juillet 2023	
<p align="center"><b><u>RTE DES VINS CHATEAU CHALON</u></b>  Circuit de 40 kms Denivelé de 590 m  Poligny, St Lothain, Passenans, Frontenay, Château Chalon, Plasne, Barretaine,  Croix de Dan, Poligny  Repas tiré du sac</p> <p align="center"><b>RDV 9 h Parking Cimetière Beure</b></p>	MICHEL CHRISTIAN
mardi 18 juillet 2023	
<p align="center"><b>VOIE DU TACOT GILLEY</b>  Circuit 48 Kms Dénivelé de 390 m  Gilley, La Chaux de gilley, Bugny, La Vrine, Vuillecin,  Pontarlier, Doubs, retour voie du tacot  Repas tiré du sac</p> <p align="center"><b>RDV 9H Parking Mallarmé</b></p>	MICHEL CHRISTIAN
mardi 25 juillet 2023	
<p align="center"><b>BOUCLE DES TUNNELS DE CONLIEGE</b>  Circuit de 42 kms Dénivelé de 530m  Voiteur, Abbaye de Baumes les Messieurs, Crançot, Vevy  voie verte tunnels, Conliege, Lons le Saunier, Pannessière, Voiteur  Repas tiré du sac</p> <p align="center"><b>RDV 9H Parking Cimetière Beure</b></p>	MICHEL CHRISTIAN
<b>AOUT</b>	
mardi 1 août 2023	
<p align="center"><b>VOIE DU TACOT CLERON</b>  Circuit de 46 Kms Dénivelé de 620 m  Hopital du grosbois, Charbonnieres-les-sapins, Bonnevaux le prieuré,  Ornans, Cleron, Scey en Varais, Notre Dame du Chêne  Retour voie du tacot  Repas table hôtes Clèron</p> <p align="center"><b>RDV 9H Gare Hopital du grosbois</b></p>	MICHEL CHRISTIAN
mardi 8 août 2023	
<p align="center"><b><u>ARBOIS BESANCON</u></b>  Circuit de 52km Denivelé de 400m  Arbois, Villette les arbois, Villeneuve d'aval, Ecleux, Arc et Senans,  Liesle, Fourg, Petit villars, Villars st georges, Osselle  retour velo route  Repas tiré du sac</p> <p align="center"><b>RDV Gare viotte 8h45</b></p>	MICHEL CHRISTIAN
mardi 15 août 2023	<b>Féié</b>

mardi 22 août 2023	
<b>BOUCLE CUL DES PRES</b>	
Circuit de 49 kms dénivélé de 450m Cul des prés, Port Arthur, Chalèze, Vaire le grand, Laissey, Petit roulans, Vennans, Pouligney luisans, Chatillon-guyotte, Marchaux, Braillans, Foret de Chailluz, Cul des prés Repas tiré du sac <b>RDV 9H Parking du cul des prés</b>	
	<b>MICHEL CHRISTIAN</b>
mardi 29 août 2023	
<b>BOUCLE DEVECEY</b>	
Circuit de 52 kms dénivélé de 505 m Devecey, Moncey, Traitiefontaine, Montarlot, Rioz, Boulton, Boulton, Cussey sur l'ognon, Geneuille, Chevroz, Devecey Repas tiré du sac <b>RDV 9H Parking Super U Devecey</b>	
	<b>MICHEL CHRISTIAN</b>
<b>SEPTEMBRE</b>	
mardi 5 septembre 2023	
<b>BOUCLE LA VEZE</b>	
Circuit de 41 kms - dénivélé de 565 m La Vèze - Mérey-sous-Montrond - Malbrans - Foucherans - Trépot - Mamirolle - Le Gratteris - Les Cloutiers - La Vieille Baraque - Le Bois d'Aglans - La Vèze - <b>RDV 13H30 Parking église de LA VEZE</b>	
	<b>DOMINIQUE</b>
mardi 12 septembre 2023	<b>Séjour RSBT VTC/Randonnée</b>
<b>SEJOUR 1000 ETANGS</b>	
mardi 19 septembre 2023	
<b>BOUCLE ECOLE</b>	
Circuit de 43 kms - dénivélé de 433 m Ecole - Miserey - Pelousey - Noironne - Recologne - Franey - Lavernay - Corcelles - Corcondray - Villers-Buzon - Mazerolles - Vaux-les-Prés - Chemaudin - Franois - Pouilley - Miserey - Ecole <b>RDV 13h30 parking du CAL (Centre d'Activités et de Loisirs) à Ecole-Valentin (de suite à G après le MacDo) disque de stationnement obligatoire ou parking navette SNCF à 100 m</b>	
	<b>JACQUES</b>
mardi 26 septembre 2023	
<b>BOUCLE CHALEZE</b>	
Circuit de 39 kms - dénivélé de 413 m Chalèze - véloroute - Laissey - Roulans - Vesnans - Pouligney - Chatillon-Guyotte - Marchaux - Braillans - Thise - Chalèze <b>RDV 13h30 parking à droite après le pont de Chalèze</b>	
	<b>DOMINIQUE</b>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS VTC**

<b>Michel VERMOT DESROCHES</b>	<b>06 75 12 99 79</b>
<b>Christian HERTEN</b>	<b>06 84 14 58 90</b>

**ACTIVITE CYCLO-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 ANIMATEUR CYCLO VELO DOUBS**

<b>Christian HERTEN</b>	<b>06 84 14 58 90</b>
-------------------------	-----------------------

\*\*\*

**Excellent été 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-SEPTEMBRE 2023**



**ACTIVITES GYMNiques ET DANSE**

**vacances scolaires : du samedi 8 juillet au dimanche 3 septembre 2023 inclus**

**La date de reprise des activités sera communiquée courant septembre ainsi que les horaires des différentes activités**

**GYMNASE RESAL**

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

**Danse en ligne** : vendredi à 9h00

**Gym active** : lundi à 9h30 - vendredi à 10h00

**Gym douce (GMF)** : lundi à 10h30 - vendredi à 11h00

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 OU danse)
- \* et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

**Coordonnées des animateurs :**

Claudine COQUILLARD - 06 76 62 54 99 (gymnastique)  
Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)  
Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)  
Joël FAVROT - 06 52 62 05 03 (gymnastique) : **en formation**

Jean SERIO - 07 83 07 74 53 (danse)

**\*\*\***

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





**JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2023**

**MARCHE NORDIQUE**

**VACANCES SCOLAIRES :**

**du samedi 08 juillet au dimanche 03 septembre 2023 inclus**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

LUNDI		MERCREDI	
3-juil	TILLEROYES	5-juil	TILLEROYES
10-juil	CHAILLUZ	12-juil	CHAILLUZ
17-juil	BELLE - ETOILE	19-juil	BELLE - ETOILE
24-juil	BREGILLE	26-juil	BREGILLE
31-juil	TILLEROYES	2-août	TILLEROYES
7-août	CHAILLUZ	9-août	CHAILLUZ
14-août	BELLE - ETOILE	16-août	BELLE - ETOILE
21-août	BREGILLE	23-août	BREGILLE
28-août	TILLEROYES	30-août	TILLEROYES
4-sept	CHAILLUZ	6-sept	CHAILLUZ
11-sept	BELLE - ETOILE	13-sept	BELLE - ETOILE
18-sept	BREGILLE	20-sept	BREGILLE
25-sept	TILLEROYES	27-sept	TILLEROYES

**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.**



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2023

PETANQUE



vacances scolaires :  
du samedi 08 juillet au dimanche 03 septembre 2023 inclus

Les absences de Jean-Pierre seront indiquées sur le fichier des inscriptions

MERCI DE VOUS MUNIR DE VOS BOULES DE PETANQUE

IMPERATIE : S'inscrire préalablement sur le fichier d'inscription ("espace adhérents" du site rsbt25.fr )

TERRAIN DU ROSEMONT

EN CAS DE MAUVAIS TEMPS : ACTIVITE dans le BOULODROME moyennant une cotisation annuelle de 10 euros

(cotisation due par année civile pour pouvoir bénéficier du boulodrome - à régler à l'animateur)

tous les MERCREDIS de 14h à 16h

PS : merci de vous présenter à 13h45 pour permettre l'échauffement et à l'animateur de présenter les groupes formés

Coordonnées de l'animateur :

Jean-Pierre COPPOLA - 03 81 51 23 42  
06 80 25 37 56

\*\*\*

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



**JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2023**

**RANDONNEES**

**VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :**  
**du samedi 08 juillet au dimanche 03 septembre 2023 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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

**IMPORTANT**

**Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont maintenant fixés au Parking Mallarmé. Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.**

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

<b>Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (ATTENTION : PLANNING SEPARÉ sur ACCES RAPIDE du site)</b> <small>Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.</small>		
<b>Randonnées faciles à moyennes.</b>		
<b>Randonnées moyennes à difficiles.</b>		
<b>JUILLET</b>		
<b>jeudi 6 juillet 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>CESSEY</b> Env. 10 kms - D + 280 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 60 kms)	<b>Patrick</b>	
<b>Difficile</b> <b>NAISEY-LES-GRANGES</b> Env. 18 kms - D + 390 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 45 kms)	<b>Patrice</b>  <b>Jean-Pierre</b>	<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>
<b>jeudi 13 juillet 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>SANCEY-LE-LONG</b> Env. 13 kms - D + 350 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 105 kms)	<b>Guy</b>	
<b>Difficile</b> <b>CREUX-DU-VAN - Le Soliat (SUISSE)</b> Env. 14 kms - D + 525 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 7h30</b> (A/R 200 kms)	<b>Jacques</b>  <b>Jojo</b>	<b>sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</b>
<b>jeudi 20 juillet 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>LES GRANGES-DESSUS - Chapelle de l'Espérance, Belvédère de la Fauconnière</b> Env. 12,5 kms - D + 270 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 120 kms)	<b>Dominique D.</b>	
<b>Difficile -</b> <b>VAUFREY - La Vallée du Doubs</b> Env. 16 kms - D + 400 m RDV : parking CC Carrefour Chalezeule pour covoiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 180 kms)	<b>Christian H.</b>  <b>Guy</b>	<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>

jeudi 27 juillet 2023	
<p>Moyenne  <b>MONTGESOYE - Le Mont</b>  Env. 13 kms - D + 400 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 60 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Louis
<p>Difficile  <b>VEVEY (SUISSE) La Cape aux Moines</b>  Env. 12 kms - D + 600 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 7h00</b> (A/R 300 kms)  <i>sortie à la journée repas tiré du sac - pièce d'identité + VIGNETTE SUISSE obligatoires</i></p>	Jojo  Jacques
AOÛT	
jeudi 3 août 2023	
<p>Moyenne  <b>VAL DE CUSANCE</b>  Env. 13,2 kms - D + 480 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 90 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Pierre
<p>Difficile  <b>LES BRESEUX - La Roche de Bourbet et Grotte de Waroly</b>  Env. 21 kms - D + 500 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 160 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Guy  Gilles
jeudi 10 août 2023	
<p>Facile  <b>MARTINVAUX - Belvédère des Aigles, Puits de la Doye</b>  Env. 8 kms - D + 185 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 10h00</b> (A/R 95 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Christian S./ Dominique D.
<p>Difficile  <b>BUCEY LES GY</b>  Env. 17 kms - D + 370 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 70 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Dominique Charbonnier  Jean-Pierre
jeudi 17 août 2023	
<p>Facile  <b>PORT-LESNEY - Chapelle de Lorette</b>  Env. 7,5 kms - D + 165 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 80 kms)</p>	Christian S./ Jojo
<p>Difficile  <b>Tour des AIGUILLES DE BAULMES (SUISSE)</b>  Env. 13,5 kms - D + 500 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 170 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>	Jacques  Dominique D.
jeudi 24 août 2023	
<p>Facile  <b>LES FOURGS - Les Trois Pierres</b>  Env. 13 kms - D + 200 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 140 kms)  <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Louis
<p>Difficile  <b>PREMANON - LE Mont Fier</b>  Env. 16 kms - D + 600 m  RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 7h30</b> (A/R 215 kms)  <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jojo  Gilles

<b>jeudi 31 août 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>MAICHE - Le Faux Verger</b>  Env. 13 kms - D + 360 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 160 kms)</p> <p align="center"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Guy
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>LE SUCHET par la Roche Marquée (SUISSE)</b>  Env. 15 kms - D + 600 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 180 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Thierry  Jean-Pierre
<b>SEPTEMBRE</b>		
<b>jeudi 7 septembre 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>CROSEY-LE-PETIT - Le Maquis de Surfer</b>  Env. 14 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : parking CC Carrefour pour covoiturage - <b>Départ 8h30</b> (A/R 90 kms)</p> <p align="center"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christian H.
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>LE TOUR DE LA DOLE (Suisse) depuis le Col de la Givrine</b>  Env. 15 kms - D + 635 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 7h00</b> (A/R 230 kms)</p> <p align="center"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jacques  Patrice
<b>lundi 11 septembre 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>VERRIERE-du-GROBOIS</b>  Env. 10 kms - D + 100 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>Départ 13h30</b> (A/R 70 kms)</p>		Patrick
<b>jeudi 14 septembre 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>LORAY - La Chapelle Ste Radegonde et Roche Barchey</b>  Env. 10 kms - D + 270 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 10h00</b> (A/R 95 kms)</p> <p align="center"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique D.
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>SALINS</b>  Env. 18 kms - D + 720 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 80 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Gilles  Thierry
<b>lundi 18 septembre 2023</b>		
<p align="center"><b>Facile</b>  <b>BRUSSEY</b>  Env. 8,5 kms - D + 130 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 60 kms)</p>		Patrice
<b>jeudi 21 septembre 2023</b>		
<p align="center"><b>Moyenne</b>  <b>ARBOIS - Le Cirque du Fer à Cheval</b>  Env. 13 kms - D + 290 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>Départ 8h30</b> (A/R 100 kms)</p> <p align="center"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jean-Pierre
<p align="center"><b>Difficile</b>  <b>VAUCLUSE - Reculée du Cul de Vau, Château de l'Hermitage</b>  Env. 14 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 130 kms)</p> <p align="center"><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christian S.  Dominique D.

<b>lundi 25 septembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>NOIRONTE - Les Etangs</b> Env. 8 kms - D + 80 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 30 kms)		<b>Jean-Louis</b>
<b>jeudi 28 septembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>CUSSEY-SUR-LISON</b> Env. 12 kms - D + 250 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 09h00</b> (A/R 60 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Patrice</b>
<b>Difficile</b> <b>LA CHAUX-DU-DOBIEF - PIC DE L'AIGLE</b> Env. 18 kms - D + 520 m RDV : parking Mallarmé pour covoiturage - <b>départ 7h30</b> (A/R 170 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Lizzie</b>  <b>Patrick</b>

**COORDONNEES DES ANIMATEURS**

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90
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
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Guy ROY			06 77 80 16 43

En formation

Christian SALVI			07 87 70 31 22
-----------------	--	--	----------------

\*\*\*

**Excellent été 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.

**ACTIVITES CYCLISTES**

**VACANCES SCOLAIRES**

**TOUSSAINT** : du samedi 21 octobre au dimanche 05 novembre 2023 inclus

**NOEL** : du samedi 23 décembre au dimanche 07 janvier 2024 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.

**ACTIVITE CYCLO-ROUTE**

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 09h00 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



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

**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
Pascal JEUNOT			06 27 82 62 67

En formation

### **ACTIVITE VTC (Groupes 1 et 2)**

**IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE  
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL**



#### **COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC**

<b>Monique BELIARD</b>	<b>VTC 1</b>	<b>06 42 03 83 37</b>
<b>Michel VERMOT-DESROCHES</b>	<b>VTC 2</b>	<b>06 75 12 99 79</b>
<b>Christian HERTEN</b>	<b>VTC 2</b>	<b>06 84 14 58 90</b>

### **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 VELO DOUBS**

<b>Christian HERTEN</b>		<b>06 84 14 58 90</b>
-------------------------	--	-----------------------

\*\*\*

**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 2023**



**ACTIVITES GYMNiques, DANSE, QI GONG**

**PAS D'ACTIVITES pendant les vacances scolaires :**  
**TOUSSAINT : du samedi 21 octobre au dimanche 05 novembre 2023 inclus**  
**NOEL : du samedi 23 décembre au dimanche 07 janvier 2024 inclus**

**GYMNASE RESAL**

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

**LUNDI**

**Qi Gong** : de 8h45 à 9h55

**Gym douce** : de 10h à 10h45

**Gym active** : de 11h à 11h45

**VENDREDI**

**Danse** : de 8h45 à 9h45

**Gym active** : de 10h à 10h45

**Gym douce** : de 11h à 11h45

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

\* veiller à respecter ses choix individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi : gym active, douce, danse, Qi Gong)

\* et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

**Coordonnées des animateurs :**

**Claudine COQUILLARD** - 06 76 62 54 99 (gymnastique)

**Claude GONNOT** - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)

**Gilles MARCHAL** - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)

**Joël FAVROT** - 06 52 62 05 03 (gymnastique) : **en formation**

**Jean SERIO** - 07 83 07 74 53 (danse)

**Patrick PLESIAT** - 06 48 37 50 83 (Qi Gong)

**\*\*\***

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

## MARCHES DOUCES

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2023

**Pas d'activités pendant les vacances scolaires :**  
**du samedi 21 octobre au dimanche 05 novembre 2023 inclus**  
**du samedi 23 décembre au dimanche 07 janvier 2024 inclus**



### Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site [rsbt.25.fr](http://rsbt.25.fr)
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

### 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

**lundi 2 octobre 2023**

**FRANEY - La Fontaine de Vauchon**

**RDV : parking Mallarmé en dessous de la piscine pour co-voiturage - départ 13h30**

**Gérard LOYE**

<b>jeudi 5 octobre 2023</b>	
<b>lundi 9 octobre 2023</b>	
<b>Circuit Patrimoine MONTROND-LE-CHÂTEAU</b>	
<b>RDV : parking Mallarmé en dessous de la piscine pour co-voiturage - départ 13h30</b>	<b>Patrice MARION</b>
<b>jeudi 12 octobre 2023</b>	
<b>lundi 16 octobre 2023</b>	
<b>Déambulation autour des VAITES</b>	
<b>RDV : Arrêt du Tram Tristan Bernard (T1 direction Chalezeule) - 14h</b>	<b>Christian HERTEN</b>
<b>jeudi 19 octobre 2023</b>	
<b>lundi 23 octobre 2023</b>	<b>congés scolaires</b>
<b>jeudi 26 octobre 2023</b>	<b>congés scolaires</b>
<b>lundi 30 octobre 2023</b>	<b>congés scolaires</b>
<b>NOVEMBRE</b>	
<b>jeudi 2 novembre 2023</b>	<b>congés scolaires</b>
<b>lundi 6 novembre 2023</b>	
<b>Balade à SAINT-FERJEUX</b>	
<b>RDV : Parking du Cimetière face à la Basilique - 14h</b>	<b>Patrick MANGEAT</b>

**jeudi 9 novembre 2023**

<b>jeudi 9 novembre 2023</b>	

<b>lundi 13 novembre 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Balade à BREGILLE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>RDV : Fort de Brégille - 14h</b></p>	<b>Gilles MARCHAL</b>
<b>jeudi 16 novembre 2023</b>	
<b>lundi 20 novembre 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Balade à CHAILLUZ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>RDV : parking Les Grandes Baraques - 14h</b></p>	<b>Jean-Pierre COPPOLA</b>
<b>jeudi 23 novembre 2023</b>	
<b>lundi 27 novembre 2023</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Balade aux MONTBOUCONS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>RDV : Ecole Primaire - 35 Chemin des Montboucons à Besançon - 14h</b></p>	<b>Patrick MANGEAT</b>
<b>jeudi 30 novembre 2023</b>	
<b>DECEMBRE</b>	
<b>lundi 4 décembre 2023</b>	
<b>de PLANOISE à AVANNE</b>	<b>Elisabeth CANO</b>

RDV : IRTS Planoise (Centre de Formation) 1 rue Alfred de Vigny - 14h		
<b>jeudi 7 décembre 2023</b>		
<b>lundi 11 décembre 2023</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Balade à CHEMAUDIN</b></p> <p style="text-align: center;">RDV : Stade de Chemaudin - 14h</p>		<b>Georges ANDREY</b>
<b>jeudi 14 décembre 2023</b>		
<b>lundi 18 décembre 2023</b>		
<p style="text-align: center;"><b>VELOTTE - LA ROCHE D'OR</b></p> <p style="text-align: center;">RDV : Stade de Velotte - 14h</p>		<b>Gérard LOYE</b>
<b>jeudi 21 décembre 2023</b>		
<b>lundi 25 décembre 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	
<b>jeudi 28 décembre 2023</b>	<b>congés scolaires</b>	

### 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
Gilbert VOLCKMANN (RSGB)		09 50 95 95 73	06 84 18 43 93
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Elisabeth CANO			
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Christian HERTEN			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

**\*\*\***

**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.**

**MARCHE NORDIQUE**

**VACANCES SCOLAIRES :**

**Toussaint : du samedi 21 octobre au dimanche 05 novembre 2023 inclus**

**Noël : du samedi 23 décembre au dimanche 07 janvier 2024 inclus**



**Echauffements à 9h 25**

**Départ à 9h 30**

LUNDI		MERCREDI	
2-oct	CHAILLUZ	4-oct	CHAILLUZ
9-oct	BELLE - ETOILE	11-oct	BELLE - ETOILE
16-oct	BREGILLE	18-oct	BREGILLE
23-oct	TILLEROYES	25-oct	TILLEROYES
30-oct	CHAILLUZ	1-nov	CHAILLUZ
6-nov	BELLE - ETOILE	8-nov	BELLE - ETOILE
13-nov	BREGILLE	15-nov	BREGILLE
20-nov	TILLEROYES	22-nov	TILLEROYES
27-nov	CHAILLUZ	29-nov	CHAILLUZ
4-déc	BELLE - ETOILE	6-déc	BELLE - ETOILE
11-déc	BREGILLE	13-déc	BREGILLE
18-déc	TILLEROYES	20-déc	TILLEROYES
25-déc	<b>PAS DE SEANCE</b>	27-déc	CHAILLUZ

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

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert.
TILLEROYES	Parking du terminus des bus Chemin du Sanatorium
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.**



## OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2023



### VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du samedi 21 octobre au dimanche 05 novembre 2023 inclus

Noël : du samedi 23 décembre au dimanche 07 janvier 2024 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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

### IMPORTANT

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont maintenant fixés au Parking Mallarmé (en dessous de la piscine). Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.

**ATTENTION** : Les modifications ET annulations de randonnées en cours de trimestre se feront **UNIQUEMENT** sur le **fichier des inscriptions**. Les modifications ne seront plus faites sur le planning en cours de trimestre. Nous vous invitons donc à consulter régulièrement ce fichier des inscriptions.

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.

### OCTOBRE

**lundi 2 octobre 2023**

Facile  
**LES AUXONS**

Env. 10 kms - D + 80 m

RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - **départ 13h45** (A/R 25 kms)

Thierry

**jeudi 5 octobre 2023**

Facile  
**TRESILLEY**

Env 14 kms - D + 220 m

RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - **départ 9h00** (A/R 50 kms)

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

Jean-Louis

Difficile

**MAICHE - Le Rocher du Bourbey**

Env. 21 kms - D + 500 m

RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - **départ 7h30** (A/R 160 kms)

Guy

Jean-Pierre

**sortie à la journée - repas tiré du sac- (prévoir lampe frontale pour grotte)**

**lundi 9 octobre 2023**

Facile  
**GUYANS-DURNES**

Env. 6,6 kms - D + 130 m

RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - **départ 13h30** (A/R 60 kms)

Guy

<b>jeudi 12 octobre 2023</b>		
<b>JOURNEE D'INTEGRATION DU CLUB</b>		
<b>RDV à 9h00 - SALLE DE LA MALCOMBE</b>		
<b>lundi 16 octobre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>CHAMPLIVE - Sentier des Crêtes</b> Env. 9 kms - D + 220 m		<b>Patrick</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 50 kms)		
<b>jeudi 19 octobre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>LAISSEY - OUGNEY</b> Env. 10 kms - D + 50 m		<b>Gérard</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 45 kms)		
<b>Difficile</b> <b>CHENECEY-BUILLON - des creux, des gouffres et des bosses</b> Env. 17 kms - D + 400 m		<b>Dominique C.</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 32 kms)		<b>Jean-Pierre</b>
<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>		
<b>lundi 23 octobre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>CHASSAGNE-ST-DENIS - le château, les belvédères de Barmaux et du Chanet</b> Env. 9,5 kms - D + 120 m		<b>Christian S. / Thierry</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 50 kms)		
<b>jeudi 26 octobre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>BY - Belvédère de Ronchoux</b> Env. 12 kms - D + 260 m		<b>Dominique D.</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 9h30</b> (A/R 65 kms)		
<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>		
<b>Difficile</b> <b>Circuit sur le MONT D'OR</b> Env. 14 kms - D + 500 m		<b>Jacques</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 170 kms)		
<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>		
<b>lundi 30 octobre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>PUGEY - ARGUEL - LA MALTOURNEE</b> Env. 10 kms - D + 250 m		<b>Christian H.</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 25 kms)		
<b>NOVEMBRE</b>		
<b>jeudi 2 novembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>HYET</b> Env. 13 kms - D + 200 m		<b>Jean-Louis</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 9h30</b> (A/R 55 kms)		
<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>		
<b>Difficile</b> <b>JOUGNE - La Jougnena (passage pas la Combe Dessus)</b> Env. 17,8 kms - D + 640 m		<b>Christian S.</b>
RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 7h30</b> (A/R 160 kms)		<b>Jean-Pierre</b>
<b>sortie à la journée - repas tiré du sac</b>		

<b>lundi 6 novembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>Patrimoines et panoramas entre PAGNOZ et MARNOZ</b> Env. 10 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 76 kms)		<b>Lizzie</b>
<b>jeudi 9 novembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>BYANS - Le Château du Marquis</b> Env. 13,5 kms - D + 350 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 10h00</b> (A/R 50 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Christian H</b>
<b>Difficile</b> <b>TOUR-DE-SCEY</b> Env. 15 kms - D + 500 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 60 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Thierry</b>  <b>Jean-Pierre</b>
<b>lundi 13 novembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>SORNAY - balade autour de Sornay</b> Env. 10 kms - D + 100 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 12h45</b> (A/R 45 kms)		<b>Jean-Pierre</b>
<b>jeudi 16 novembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>FOUCHERANS - TREPOT</b> Env. 10 kms - D + 110 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 50 kms)		<b>Gérard</b>
<b>Difficile</b> <b>ORNANS - La Bonneille</b> Env. 15 kms - D + 300 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 60 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Patrice</b>  <b>Patrick</b>
<b>lundi 20 novembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>MONTFAUCON</b> Env. 10 kms - D + 180 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 16 kms)		<b>Dominique D</b>
<b>jeudi 23 novembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>La Reculée de CUSSEY-SUR-LISON</b> Env. 12,5 kms - D + 290 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 10h00</b> (A/R 60 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Jean-Pierre</b>
<b>Difficile</b> <b>VRIANGE - La Grotte de l'Ermitage</b> Env. 15 kms - D + 450 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 76 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Jojo</b>  <b>Dominique C</b>
<b>lundi 27 novembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>FRETIGNEY - Grotte de la Baume Noire</b> Env. 10 kms - D + 265 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h00</b> (A/R 75 kms)		<b>Patrice</b>

<b>jeudi 30 novembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>PASSONFONTAINE - Etang du Barchet</b> Env. 13 kms - D + 150 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 80 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Lizzie</b>
<b>Difficile</b> <b>TOUR DU LAC SAINT-POINT</b> Env. 19 kms - D + 300 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 8h00</b> (A/R 140 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Jacques</b>  <b>Christian S.</b>
<b>DECEMBRE</b>		
<b>lundi 4 décembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>VALDAHON - Le Bois des Epesses</b> Env. 9 kms - D + 230 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 80 kms)		<b>Jojo</b>
<b>jeudi 7 décembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>VERRIERES-DU-GROSBOIS (Etalans)</b> Env. 10 kms - D + 100 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h00</b> (A/R 70 kms)		<b>Patrick</b>
<b>Difficile</b> <b>IVREY - Le Mont Poupet</b> Env. 11 kms - D + 450 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 8h30</b> (A/R 80 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Patrice</b>  <b>Gilles</b>
<b>lundi 11 décembre 2023</b>		
<b>Moyenne</b> <b>BAUME-LES-DAMES</b> Env. 8,7 kms - D + 280 m RDV : Parking cc CARREFOUR Chalezeule pour co-voiturage - <b>départ 13h15</b> (A/R 60 kms)		<b>Christian H</b>
<b>jeudi 14 décembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>Le Bois de BRUSSEY</b> Env. 8 kms - D + 130 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 40 kms)		<b>Patrick</b>
<b>Difficile</b> <b>ORNANS - La Combe Chiray, la Roche des Pins, Notre-Dame du Mont</b> Env. 14 kms - D + 280 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 60 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		<b>Christian S.</b>  <b>Thierry</b>

<b>lundi 18 décembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>LANTERNE-VERTIERE</b> Env. 7 kms - D + 110 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 50 kms)		<b>Jean-Louis</b>
<b>jeudi 21 décembre 2023</b>		
<b>Facile</b> <b>CUSSEY - GENEUILLE</b> Env. 11 kms - D + 80 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 13h30</b> (A/R 40 kms)		<b>Gérard</b>
<b>Difficile</b> <b>CRET-MONNIOT</b> Env. 12 kms - D + 380 m RDV : Parking Mallarmé pour co-voiturage - <b>départ 9h00</b> (A/R 100 kms)		<b>Guy</b>  <b>Jojo</b>
<i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
<b>lundi 25 décembre 2023</b>		<b>vacances scolaires</b>
<b>jeudi 28 décembre 2023</b>		<b>vacances scolaires</b>

#### COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90
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
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Patrick MANGEAT			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
Guy ROY			06 77 80 16 43

#### En formation

Christian SALVI			07 87 70 31 22
-----------------	--	--	----------------

#### Responsable planning

Jacqueline DUFFING		03 81 52 34 84	06 82 34 73 27
--------------------	--	----------------	----------------

**\*\*\***

**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.