



JANVIER - FEVRIER - MARS 2024

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

du samedi 17 février au dimanche 03 mars 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 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 recharge, 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

En formation :

Pascal JEUNOT			06 27 82 62 67
---------------	--	--	----------------

ACTIVITE VTC (Groupes 1 et 2)

**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

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT-DESROCHES		06 75 12 99 79
Christian HERTEN		06 84 14 58 90

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

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

Excellente année 2024 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 2024



ACTIVITES GYMNQUES, DANSE, QI GONG

**PAS D'ACTIVITES pendant les vacances scolaires :
du samedi 17 février au dimanche 03 mars 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.**

JANVIER - FEVRIER - MARS 2024

MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES :

du samedi 17 février au dimanche 03 mars 2024 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

LUNDI		MERCREDI	
1-janv	PAS DE SEANCE	3-janv	BELLE - ETOILE
8-janv	BREGILLE	10-janv	BREGILLE
15-janv	TILLEROYES	17-janv	TILLEROYES
22-janv	CHAILLUZ	24-janv	CHAILLUZ
29-janv	BELLE - ETOILE	31-janv	BELLE - ETOILE
5-févr	BREGILLE	7-févr	BREGILLE
12-févr	TILLEROYES	14-févr	TILLEROYES
19-févr	CHAILLUZ	21-févr	CHAILLUZ
26-févr	BELLE - ETOILE	28-févr	BELLE - ETOILE
4-mars	BREGILLE	6-mars	BREGILLE
11-mars	TILLEROYES	13-mars	TILLEROYES
18-mars	CHAILLUZ	20-mars	CHAILLUZ
25-mars	BELLE - ETOILE	27-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 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.



JANVIER - FEVRIER - MARS 2024

PETANQUE



vacances scolaires :
du samedi 17 février au dimanche 03 mars 2024 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)

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)

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

Accompagnateur

Patrick PITALLIER - 03 81 88 79 14 - 06 83 86 46 11 (en formation)

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

JANVIER - FEVRIER - MARS 2024



VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :
du samedi 17 février au dimanche 03 mars 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 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 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 qui sont prévues à pied, pourront être transformées en sorties raquettes si l'enneigement est suffisant (avec distance raccourcie).

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.		
JANVIER		
lundi 8 janvier 2024		
	Facile CHAPELLE-DES-BUIS env. 7,5 kms - D + 165 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h - (A/R 25 kms)	Thierry
jeudi 11 janvier 2024		
	Facile MISEREY - LES-AUXONS env. 10 kms - D + 200 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 20 kms)	Gérard
	Difficile LE GOUNEFAY env. 12 ou 14 kms - D + 350 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 8h30 (A/R 140 kms)	Christian S. Jean-Pierre
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		

lundi 15 janvier 2024		
<p>Facile POUILLEY-LES-VIGNES env. 7 kms - D + 125 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 20 kms)</p>		Jean-Louis
jeudi 18 janvier 2024		
<p>Facile CLERON - AMONDANS env. 10 kms - D + 275 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 52 kms)</p>		Lizzie
<p><u>raquettes à neige</u> Difficile LES GRANGES-DESSUS Env. 12 kms - D + 170 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 8h00 (A/R 124 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jojo Patrice
lundi 22 janvier 2024		
<p>Facile NANCRAY - Circuit Fonteny Env. 7,5 kms - pas de dénivelé RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 40 kms)</p>		Christian H.
jeudi 25 janvier 2024		
<p>Moyenne ARGUEL - ROCHER DE VALMY Env. 9 kms - D + 250 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 20 kms)</p>		Patrick
<p>Difficile DOUBS - Parc Majestueux Env. 15 kms - D + 450 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 8h30 (A/R 120 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jojo Patrice
lundi 29 janvier 2024		
<p>Moyenne MALBRANS Env. 10 kms - D + 182 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 40 kms)</p>		Patrice
FEVRIER		
jeudi 1 février 2024		
<p>Moyenne PRETIN - La Croix de Pretin Env. 10 kms - D + 540 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 09h00 - (A/R 90 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jean-Pierre
<p>Difficile TOUR DE SCEY Env. 15 kms - D + 500 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 8h30 (A/R 58 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Thierry

lundi 5 février 2024	
<p>Facile LA VEZE Env. 8 kms - pas de dénivelé RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 20 kms)</p>	Christian H.
jeudi 8 février 2024	
<p>Facile Bois DE CUSSEY-SUR-L'OGNON Env. 9 kms - D + 140 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 30 kms)</p>	Jean-Louis
<p><u>raquettes à neige</u> Difficile MONTLEBON Env. 12 kms - D + 400 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 09h00 (A/R 140 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Dominique C.</p> <p>Jacques</p>
lundi 12 février 2024	
<p>Facile PLACEY - LAVERNAY - RECOLOGNE Env. 10 kms - D + 120 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 30 kms)</p>	Gérard
jeudi 15 février 2024	
<p>Moyenne CHATILLON-LE-DUC La Fontaine aux Soldats et Bois de Chanois Env. 9 kms - D + 280 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 25 kms)</p>	Christian S.
<p><u>raquettes à neige</u> Difficile LE SUCHET Env. 15 kms - D + 650 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 08h00 (A/R 164 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>	<p>Patrice</p> <p>Jojo</p>
lundi 19 février 2024	congés scolaires
jeudi 22 février 2024	
<p>Moyenne PAGNOZ : Patrimoine & panoramas Env. 10 kms - D + 260 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h00 - (A/R 76 kms)</p>	Lizzie
<p>Difficile HAUTERIVE-LA-FRESSE - Rocher du Cerf Env. 15 kms - D + 500 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 08h30 (A/R 140 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac -</i></p>	<p>Jojo</p> <p>Patrice</p>
lundi 26 février 2024	congés scolaires
jeudi 29 février 2024	
<p>Facile AVANNE Env. 9 kms - D + 180 m RDV : parking du stade de foot d'Avanne - départ 13h30</p>	Jean-Louis
<p>Difficile OISELAY ET GRACHAUX - La Baume Noire Env. 15 kms - D + 260 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 09h00 (A/R 50 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac -</i></p>	Patrice

MARS		
lundi 4 mars 2024		
Moyenne CHAUX-LA-LOTIERE Circuit Fontaine du Coq Env. 11 kms - D + 100 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 75 kms)		Patrick
jeudi 7 mars 2024		
Facile ROSET-FLUANS - Corne de Chaux Env. 10 kms - D + 90 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 40 kms)		Gérard
Difficile LE CHASSERON Env. 12 kms - D + 600 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 08h00 (A/R180 kms)		Jojo Jacques
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i>		
lundi 11 mars 2024		
Moyenne BAUME-LES-DAMES Env. 9 kms - D + 283 m RDV : parking centre commercial Carrefour Chalezeule pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 60 kms)		Christian H.
jeudi 14 mars 2024		
Moyenne HYET - La Malachère Env. 13 kms - D + 200 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 10h00 - (A/R 60 kms)		Jean-Louis
<i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
Difficile BOUSSIERES Env. 17 kms - D + 400 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 08h30 (A/R30 kms)		Thierry Dominique C.
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
lundi 18 mars 2024		
Facile LARNOD : Valmy - roche trouée - fort de Pugey Env. 7 kms - D + 160 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 25 kms)		Christian S
jeudi 21 mars 2024		
Moyenne MYON - Le Gour de Conche Env. 14 kms - D + 284 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 09h00 - (A/R 57 kms)		Lizzie
<i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
<u>raquettes à neige</u>	Difficile LES HOPITAUX-VIEUX Env. 12 kms - D + 300 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 08h00 (A/R160 kms)	Jean-Pierre
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac -</i>		

lundi 25 mars 2024		
Facile BOUCLANS - La Source du Gour à Nancray Env. 11 kms - D + 130 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 50 kms)		Patrick
jeudi 28 mars 2024		
Moyenne VORGES-LES-PINS - l'essart du loup Env. 11 kms - D + 285 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 13h30 - (A/R 30 kms)		Jean-Pierre
Difficile ABBANS-DESSUS - sur les pas du Bourbaki Env. 14 kms - D + 310 m RDV : parking Mallarmé pour co-voiturage - départ 09h30 (A/R 42 kms)		Dominique C.
		Jacques
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		

COORDONNEES DES ANIMATEURS RANDONNEES

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86	ANIMATEUR RAQUETTES
Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48	
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95	
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71	
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	
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	ANIMATEUR RAQUETTES
Jacques RIGOLOTT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65	ANIMATEUR RAQUETTES
Guy ROY			06 77 80 16 43	

En formation :

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

Belle année 2024 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.



JANVIER - FEVRIER - MARS 2024

SKI



vacances scolaires :

FEVRIER : du samedi 17 février au dimanche 03 mars 2024 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. 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)

PRIX DES FORFAITS (A TITRE INDICATIF) :

METABIEF - PASS TOUT DOMAINE :

4 heures adulte : 29,00 euros - 4 heures sénior (65-84 ans) : 26,70 euros

journée adulte : 33,00 euros - journée sénior (65-84 ans) : 29,70 euros

COORDONNEES DES ANIMATEURS :

Jacques RIGOLOT 06 81 97 51 65

Georges ANDREY 06 79 03 52 86

Joel FAVROT 06 52 62 05 03

en formation

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