



Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes

“contribuer au bien-être et à la bonne santé des séniors...”

RSB^{Tilleroyes}
Besançon
Sportive
Retraite

Le Journal du Club

N°2 Juin 2012



Edito

Bonjour à toutes et à tous.

Malgré le froid de cet hiver et quelques gouttes de pluie, rien ne nous a arrêtés dans nos randonnées. Tout le monde a gardé son sourire et sa bonne humeur et nous avons pu faire de belles balades autour de Besançon ou en Franche-comté,

voire même en Suisse.

J'espère que tous en garderont de bons souvenirs. Les photos sur le site nous les rappelleront.

Merci à Philippe de nous avoir programmé toutes ces balades et aux animateurs occasionnels - Hélène Barthod-Malat, Colette Magnenet, Alain Bobiller, Bernard Diebold - qui nous ont conduits sur nos beaux sentiers.

Merci également à Monique Magnin, Rosine Romain, Gérard Loye, Jacques Rigolot et Patrick Quinson pour leurs idées de randos.

Bon courage à Annie Joly pour persévérer dans l'apprentissage de l'animation randonnée.

Bonnes vacances à tous, de belles randonnées cet été et bien d'autres à l'automne.

Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues à la rentrée pour participer à la vie du club.

Amitiés sportives.

Gérard



**Arrêt des activités
en salle
le vendredi 29 juin.**

**En juillet et août, la
randonnée sera
proposée chaque jeudi.**

(Voir le planning ci-joint).

**Une nouvelle activité
pour la rentrée :
“la Marche Nordique”
animée par
Monique Magnin**

(Voir page 3).



Activités de la rentrée :

1. Randonnée :

Les lundi et jeudi
après midi
(voir planning)

2. Gymnastique :

Les lundi et vendredi
de 9h30 à 10h30
au complexe sportif
des Torcols.
(Salle du premier étage).

3. Gymnastique douce :

Les lundi et vendredi
de 10h45 à 11h45
au complexe sportif
des Torcols.
(Salle du premier étage).

4. Marche Nordique :

Le lundi
après midi.
Planning début septembre

5. Cyclo tourisme :

Le mardi
HORAIRE D'ÉTÉ
Départ le matin
à 9 h du 3 juillet
au 4 septembre 2012
(voir planning)

La rentrée de Septembre

Inscriptions et réinscriptions
le 7 septembre 2012.

**Aucun dossier ne sera accepté
s'il n'est pas accompagné
du CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**
précisant que l'adhérent peut pratiquer
une activité sportive hors compétition.
Enumérer les activités autorisées.

**La cotisation annuelle
pour la saison 2012/2013
sera de 45€**

Le covoiturage

Nous avons trouvé ce barème plus équitable pour
tout le monde. A vous de le tester et de nous
communiquer vos commentaires.

"Téléchargeable sur le site"



"BAREME DE CALCUL POUR COVOITURAGE"

Consommation moyenne :		7		litre / 100	
Prix du carburant :		1,50		€ / litre	
Prix de revient par personne, à :		0,105		Euro / km	
Km	pour 2	pour 3	pour 4	pour 5	
20	1	1	1	1	
30	2	1	1	1	
40	2	1	1	1	
50	3	2	1	1	
60	3	2	2	1	
70	4	3	2	2	
80	4	3	2	2	
90	5	3	2	2	
100	5	4	3	2	
110	6	4	3	2	
120	6	4	3	3	
130	7	5	4	3	
140	7	5	4	3	
150	8	5	4	3	
160	8	6	4	3	
170	9	6	5	4	
180	10	6	5	4	
190	10	7	5	4	
200	11	7	5	4	



Une Nouvelle Activité "La Marche Nordique"



Elle sera animée par **Monique Magnin**.

Le 1er Rendez-vous est fixé à 14 heures, le 10 septembre, sur le parking de l'église à droite après le pont à Chenecey-Buillon.

Le planning vous sera communiqué début septembre.

NOUS SOUHAITERIONS CONNAÎTRE LE NOMBRE DE PERSONNES INTÉRESSÉES PAR CETTE ACTIVITÉ : RÉPONSE AU PLUS TARD LE 20 JUILLET.

Des bâtons spéciaux "Marche Nordique" sont absolument indispensables.

Deux possibilités se présentent : vous achetez vous-même vos bâtons ou bien nous faisons un achat groupé, pour des bâtons 80% carbone, ajustables (220g le bâton) que nous pourrions vous prêter, pour les premières séances, afin de vous familiariser avec l'activité.

Vous pourrez ensuite, si vous le souhaitez, les acquérir au prix de 40 €





La formation des animateurs

1. Annie JOLY : FCB et randonnée à venir
2. Monique MAGNIN : UF1 et UF2 – CC4 Marche Nordique
3. Monique MAGNIN : demande de VAE (validation des acquis d'expérience) Gym douce en cours.

FORMATION MARCHÉ NORDIQUE A DOUCIER DU 21 AU 25 MAI 2012



Avec 21 participants, venant de toute la France, et 2 formatrices de qualité, Michèle BIELER et Micheline LAMANDIN, le stage s'est déroulé dans une excellente atmosphère.

Nous avons alterné des moments de théorie et des temps de mise en application sur le terrain : la pratique de la marche nordique requiert un minimum de technique et d'apprentissage pour apporter un réel plaisir et un vrai bien-être.

L'accueil du Centre de Doucier est impeccable dans un environnement de rêve, avec lac et espaces verts, et la convivialité a régné toute la semaine avec 2 anniversaires et les « apéros » de rigueur.

Tous à vos bâtons de marche nordique le 10 septembre.

Monique Magnin



JOURNÉE DE COHÉSION INTER CLUBS ORGANISÉE PAR LE CODERS 39

La RSBT, dernier club créé du CORERS FRANCHE COMTE, n'a pu proposer cette année d'animation mais c'est avec beaucoup de plaisir que nous nous sommes rendus à Doucier pour participer à cette journée. Nous n'avons pu tester toutes les animations, tant elles étaient nombreuses mais tous les participants semblaient satisfaits et nous tenons à remercier les animatrices et animateurs de tous les Clubs pour leur implication.

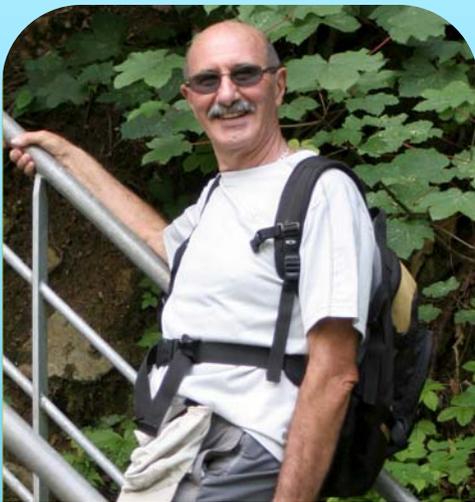
Bravo à André HOUDEAU et toute son équipe

pour la bonne organisation de cette manifestation.

L'apéro, le déjeuner : tout était parfait.

Pour une première, on peut dire que c'était une réussite.

Encore bravo et merci ... et à l'année prochaine.



Bonjour à tous.

Déjà 6 mois de passés, nous avons, depuis la toute première randonnée, laissé quelques millimètres de semelles sur les sentiers ; par contre nous n'oublions jamais notre bonne humeur, malgré les caprices de la météo...

Ce prochain trimestre comme nous abandonnons, pendant l'été, les marches du lundi, nous intercalerons une marche moins longue et ouverte aux marcheurs moins aguerris et une marche plus difficile ou plus longue pour les marcheurs les plus entraînés.

Continuons toujours dans cette bonne ambiance, partageons encore beaucoup de belles sorties et, surtout, n'oublions pas l'instant magique d'une pause gourmande.

Merci à Geneviève et Gérard pour le dévouement et l'organisation au sein du club.

Bonne vacances à toutes et à tous et maintenons cette excellente convivialité. Philippe.



Sortie du 21 juin Forêt de Chaux – Les Baraques du 14



Alain GOYE et Rosine ROMAIN,

nous font vivre leur passion pour cet endroit plein d'histoire, cette forêt avec ses légendes (de l'Arbre à Vœux, de l'Arbre d'Or, etc...), ses villages, ses travailleurs, bûcherons, charbonniers, qui ont fait vivre ce lieu pendant des siècles.



Merci à ses deux « personnages » pour

leur accueil, leur sourire, leur humour et la qualité des explications fournies, qui nous content aussi des histoires de petit Chêne, de petit Hêtre et bien d'autres encore. A voir et à revoir.

Dispersés à l'origine dans l'immense forêt de Chaux pour être au plus près de leurs chantiers, les bûcherons-charbonniers seront rassemblés vers 1830 par les Eaux et Forêts afin qu'ils vivent au sein de hameaux organisés et surveillés. Quinze groupes de baraques furent ainsi construits dans chacune des séries forestières, réunissant une population qui fluctuera entre 450 et 600 personnes selon les périodes. En raison de sa proximité avec le village de La Vieille Loye, seul le quatorzième groupe a survécu à l'abandon de cette vie forestière dès la fin de la deuxième guerre mondiale.



La maison des charbonniers



Le four à pain

Ce hameau est composé de quatre baraques faites de bois et de terre dont la plus ancienne date de 1537, ce qui a motivé le classement du site à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques. Deux fours à pain, un puits et un rucher viennent compléter ce lieu de vie.



Le Rucher



Le Puits



Abandonné en 1970, ce site se dégrada rapidement et tomba en ruines. En 1990, l'action conjuguée de l'association de développement et d'amélioration du Val d'Amour (ADAVAL), de l'Office National des Forêts (ONF), de l'association des Villages de la Forêt de Chaux, de la municipalité de La Vieille Loye et de la Communauté de Communes contribuera à la restauration du site et à son enrichissement.

Ce lieu est devenu incontournable lors d'une visite de la forêt et permet de découvrir des expositions temporaires présentant les richesses patrimoniales de la région et une exposition permanente dans la plus ancienne des baraques qui entraîne le visiteur dans l'ambiance de vie des bûcherons-charbonniers à travers les objets du quotidien et leur outillage. L'association des Villages qui anime le site s'efforce de sauvegarder la mémoire de cette vie forestière en perpétuant les gestes et le savoir-faire des scieurs de long, des charbonniers ainsi que de nombreux petits métiers d'autrefois.

Le chemin des Radeliers part du site des baraques du 14 et rejoint la Loue à Montbarrey ; les bois courbés destinés à la Marine étaient transportés par flottage par les radeliers sur la Loue puis le Doubs, la Saône et le Rhône.

Deux romanciers contemporains, Bernard CLAVEL (Marie Bon Pain) et André BESSON, (Une fille de la forêt) ont largement contribué à travers leurs écrits à la notoriété du site.



TEE-SHIRTS - RSBT



Plusieurs adhérents ont émis le souhait d'avoir des tee-shirts aux couleurs du club.

Nous vous proposons ce style, homme ou femme, blanc avec logo en couleur, en plusieurs tailles, au prix de 10€ l'unité. Avant de faire une commande, nous aimerions savoir si cela vous intéresse (nombre et taille à préciser). Le club n'étant pas très "riche" pour le moment, et le fournisseur demandant un règlement à la commande, nous serons sans doute amenés à vous demander un paiement d'avance.

Merci de votre réponse et/ou de vos observations.

N'oubliez pas de consulter régulièrement notre site
Il contient beaucoup de renseignements utiles
et il ne tient qu'à vous d'en faire ajouter d'autres.

Vous disposez d'un lien "Contact" ou bien d'une adresse mail :
rsbt25@orange.fr

<http://rsbt25.fr>