



Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes

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

RSB^{Tilleroyes}
Besançon
Sportive
Retraite

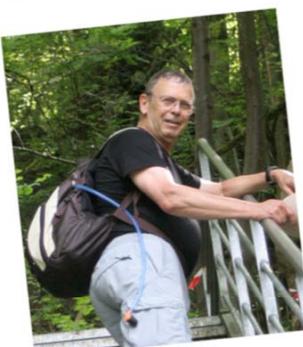
Le Journal du Club

N°3 Octobre 2012

Montée au Chasseron le 6 septembre 2012



Photo-Gérard



Bonjour à toutes et à tous et bienvenue aux nouveaux adhérents

Edito

J'espère que vous avez passé de bonnes vacances et que vous êtes en pleine forme pour cette nouvelle saison 2012/2013.

L'activité rando n'a pas arrêté durant tout l'été, le beau temps était au rendez-vous et nous gardons de très beaux souvenirs de nos balades.

Nos inscriptions ont eu lieu le 7 septembre à l'ORPAB (Office des Retraités et des Personnes Agées de Besançon) et nous remercions Monsieur Didier ROULIN – son Directeur - de nous avoir prêté une salle pour cette occasion. Nous avons enregistré 18 nouvelles inscriptions, nous sommes donc aujourd'hui 50 adhérents à jour de cotisation.

La nouvelle activité marche nordique a démarré dans la joie et la bonne humeur et la gym douce a repris le 17 septembre aux Torcols, avec leur animatrice Monique Magnin.

Le 29 septembre nous avons pu assister au Brame du Cerf en forêt de Chaux avec Alain GOY (ancien garde forestier de l'ONF) et Rosine ROMAIN. Nous les remercions tous les deux pour la parfaite organisation de cette soirée.

Je vous rappelle que toute suggestion de randonnées et toute idée nouvelle seront les bienvenues, alors n'hésitez pas ... exprimez-vous.

Amitiés Sportives - Gérard

**La Marche
Nordique
(Page 3 & 4)**

**Le Dîner
de Rentrée
19 octobre
(Page 5)**

**Le Brame
du Cerf
(Page 6 & 7)**

**La Formation
des
animateurs
(Page 8)**



Activités de la rentrée :

Randonnée :

Les lundi et jeudi
après midi
(voir planning)



Gymnastique douce :

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



Marche Nordique :
Le lundi après midi.
(voir planning)



Bonjour à tous.

Après de belles sorties en montagne entre vallées françaises et sommets suisses,

toujours avec de bonnes conditions météo, nous terminons notre saison d'été.

Continuons à entretenir notre bonne forme en participant aux randonnées dans la convivialité, le partage de la bonne humeur, du chocolat et des gâteaux. A chacun son rythme afin d'admirer ce que dame nature nous offre (panorama, flore, faune).

Repartons pour une nouvelle saison où les anciens adhérents accueilleront avec plaisir les nouveaux randonneurs afin de leur faire découvrir les bienfaits de la marche.

A vos chaussures et à vos bâtons pour de nouvelles découvertes.

Philippe

Les prochains rendez-vous :

- **Le 19 octobre** : repas de rentrée et accueil des nouveaux.
- **Le 7 janvier 2013** : galette des Rois
- **18 mars 2013** : Assemblée Générale.
- **1ère quinzaine de juin** : journée conviviale du CORERS.
- **Le 28 juin 2013** : fin des activités en salle.



Une Nouvelle Activité “La Marche Nordique”



La première a eu lieu le 17 septembre à Chenecey-Buillon.

« On se sent aérien quand on fait de la marche nordique ». C'est la réflexion d'une participante à la première marche nordique.

11 personnes sont au rendez-vous à Chenecey Buillon le 17 septembre pour tester les bâtons et découvrir la technique de ce sport.

Après le réglage des bâtons, un rappel théorique et une séance d'échauffement, les choses sérieuses commencent : marche en cadence, poussée en arrière sur le bâton, lâcher du bâton (poignée de sable !!!).

Très vite, on se rend compte de la différence entre marche normale et marche nordique : tous les muscles et articulations sont sollicités, le rythme cardiaque s'accélère puis se stabilise, la cage thoracique est dégagée par les mouvements des bras et des épaules : on se tient droit.

En un mot, on se sent bien malgré quelques gouttes de sueur ...

A la fin de la séance, des étirements permettent le retour au calme et tous semblent très heureux.

A bientôt pour de nouvelles aventures en marche nordique ...

Monique Magnin.



Découverte du matériel



Explications des mouvements



Mise en pratique



Etirements en fin de Séance



Le diner de Rentrée et accueil des nouveaux

Le vendredi soir 19 Octobre,
Chez BAUD - Parc Lafayette
à Planoise à 19h.

"Inscription avant le 10 Octobre"

Menu à 26€

Kir Crémant Griottines

Terrine de sandre et saumon
Salade Coleslaw

Sauté de volaille basquaise en cocotte
Riz Basmati et charlotte de légumes de saison

Vacherin glacé pistache fraise
Macaron chocolat

Côte du Lubéron blanc et rouge
Café expresso



Sortie du 29 septembre Le Brame du Cerf en Forêt de Chaux



La balade de ce samedi est à classer dans les plus belles réussites de cette jeune association qu'est la Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes. Réussite par le nombre d'adhérents présents : 25. Et puis, que dire de la qualité du guide Alain GOY. Par sa connaissance et sa pédagogie, il a animé magnifiquement cette soirée sportive et culturelle.

Le rendez vous était programmé à 16h15 pour une visite guidée des baraques du 14 à la Vieille Loye. Ce site, niché au cœur de la clairière de la forêt de Chaux, a enchanté le groupe par la magie qu'il dégage. On y a



découvert les anciennes maisons des bûcherons-charbonniers, une importante communauté qui vivait autrefois en son sein.

Au cours d'une balade d'environ 2h, on a pu découvrir les secrets de la forêt, des plantes comme la bourdaine, de l'arrivée de ces champignons australiens que sont les anthurus des archers et leur odeurs.

Le groupe de randonneurs a écouté avec plaisir la narration d'une version de la Vouivre selon notre guide.

Une conférence sur le cerf : son origine, son adaptation dans notre société, nos croyances, nos symboliques, a captivé le groupe.

Après un repas réparateur bien accepté par ces 25 randonneurs, ce fut le clou de cette journée. Notre alliée, la lune, éclairait le chemin qui nous conduisit sur ces lieux magiques, en pleine forêt. Là, dans un site privilégié, les cerfs donnaient leur concert. "Là, c'est un cerf qui a des femelles et qui les défend d'attaques. Là, c'est un jeune qui se fait la voix" chuchotait Alain, véritable connaisseur du brame. On a pensé un moment que le groupe passerait la nuit à la belle étoile.

Le retour sur Besançon s'est effectué vers minuit.

Bernard PECCLET







La formation des animateurs

Les Animateurs sont tous des membres bénévoles issus du club.

Qui peut accéder à la formation d'animateur ?

Toute personne licenciée à la FFRS, motivée et ayant une bonne pratique de l'activité choisie.

Les formations :

Sont organisées en Unités de Compétences Capitalisables UCC
Chacune d'elles pouvant être acquise, soit à l'issue d'une formation,
soit par validation des acquis.

Programme fédéral de formation des animateurs.

Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1).

- Formation délivrée par l'union départementale des sapeurs pompiers.
- Réactualisée tous les 5 ans.
- Pré requis : 5 séances d'animation.
- Attestation de niveau.

La Formation Commune de Base (FCB) : 15 heures.

Stage de 15 heures sur 2 jours consécutifs, stage de proximité de préférence en externat.
Il s'agit d'un stage destiné à informer les dirigeants et les futurs encadrants sur 4 points :

- Connaissance FFRS (organisation, objectifs, valeurs)
- Cursus de formation (parcours, contenus, pré requis, prérogatives)
- Concept « Sport Senior Santé® »
- Réglementation – Sécurité – Assurance.

L'Accompagnant sportif (AS) : 50 heures.

Formation courte destinée à l'accompagnement de publics spécifiques (avec des prérogatives limitées) dans les disciplines suivantes :

- Marche/balade de proximité.
- Sorties cyclistes de proximité.
- Sorties en milieu enneigé.
- Jeux de boules.

L'Animateur fédéral (AF) : 100 heures.

Cursus de formation avec des pré requis différents selon la discipline :

- Module 1 : 25 heures – Techniques d'animation.
- Stage pratique en club, de 20 heures.
- Module 2 : 35 heures – Techniques d'activités.

Si vous souhaitez vous investir dans notre association en qualité d'animateur,
faites vous connaître auprès du Président, Gérard CORNETTE

TEE-SHIRTS – RSBT 10 €



**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>