



**Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes**

*"contribuer au bien-être et à la bonne santé des séniors..."*

**RSB**<sup>Tilleroyes</sup>  
esançon  
portive  
etraite

# Le Journal du Club

N°4 Janvier 2013

## La Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes



**vous présente  
ses meilleurs vœux pour 2013**

**Au nom du Comité  
Directeur de la la RSBT,**

**je vous présente mes meilleurs vœux  
pour cette nouvelle année,  
ainsi qu'à vos proches.**

Que celle-ci vous apporte bonheur,  
santé et joies familiales.

Je souhaite que notre association vous donne toute satisfaction dans l'activité que vous pratiquez et j'espère vous compter parmi nos plus fidèles adhérents encore de nombreuses années.

J'espère également que les efforts visant à améliorer le cadre de notre association répondent à vos attentes et je reste à votre disposition pour écouter toutes suggestions en ce sens.

Gérard

**La BRESSE  
(Page 5)**

\*\*\*\*\*

**Le repas  
de Rentrée  
(Page 6)**

\*\*\*\*\*

**Galette des  
Rois  
(Page 8)**

\*\*\*\*\*

**Statistiques  
(Page 11)**

\*\*\*\*\*

**La Formation  
(Page 15)**



## Activités 2013 :

### Randonnée :

Les lundi et jeudi  
après midi  
(voir planning)



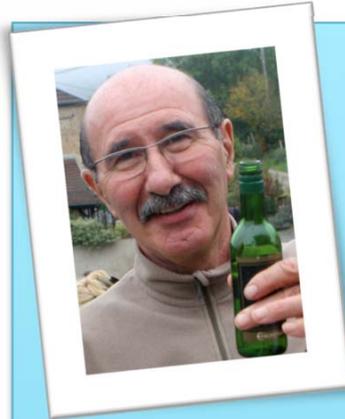
### Gymnastique douce :

Les lundi et vendredi  
(voir page 15)  
changement important.



### Marche Nordique :

Le lundi après midi.  
(voir planning)



## Meilleurs vœux à toutes et à tous

Santé et joie, gardez bon pied bon œil,  
nous avons encore de beaux sentiers à  
découvrir.

C'est avec plaisir que je constate une  
augmentation régulière des participants  
aux sorties, en particulier le lundi où  
l'effectif a doublé.

Reprenons cette nouvelle année dans  
l'amitié partagée.

Philippe

## Le Cyclo-Loisir

Reprise de cette activité au printemps  
avec Jacques RIGOLOT.

Avec des parcours tranquilles, de 30 à  
50 km, accessibles à tous, et sans  
compétition, sur la vélo route ou sur  
routes de campagne avec peu de  
dénivelé.

Si vous êtes intéressés renseignez-vous  
auprès de Jacques RIGOLOT ou bien  
du comité directeur.

## Les prochains rendez-vous :

- **18 mars 2013** : Assemblée Générale.
- **1ère quinzaine de juin** : journée conviviale du CORERS.



## La Gym douce et la marche nordique



Pendant ce premier trimestre, les 2 heures hebdomadaires de gymnastique douce ont permis à chacun de prendre conscience de son corps, de sa respiration, du bienfait de la relaxation, en un mot de prendre soin de soi. Ces exercices peuvent facilement être repris chez soi. Ainsi, on se rend compte très vite de la maîtrise et du bien-être que ces mouvements procurent, avec toujours la notion de « se faire plaisir ».



Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente, tous les lundis après-midi, l'effectif « marche nordique » est complet durant ce premier trimestre. Belle assiduité. Il faut croire que cela fait du bien ... et pourtant nous avons augmenté les distances parcourues, avec davantage de difficultés. Tout cela est possible grâce à l'homogénéité du groupe et à l'atmosphère qui règne pendant les ballades (non pas ballades mais marche nordique !!!).

Bravo et merci à tous pour votre persévérance et le plaisir que nous avons trouvé dans ces sorties.

A bientôt pour de nouvelles aventures nordiques.

Monique MAGNIN.



## Quelques rappels randonnées.

### Sorties randonnée du jeudi :

Pas de randonnée les jours de randonnées raquettes, sauf exception en cas d'absence de neige. (Voir le planning, rando de remplacement).

### Sortie raquettes :

Les rendez-vous se feront à 8h15 pour covoiturage sur le parking de l'église de MORRE.

Les sorties auront lieu selon les conditions météo.

Téléphoner impérativement la veille pour savoir si la sortie a bien lieu et afin que Philippe s'organise (15 personnes maximum).

Les repas seront tirés du sac au cours de la randonnée.

Ne pas oublier : vêtements chauds, gants, bonnet, en-cas et boisson.

***Carte d'identité pour randos en Suisse.***

**Téléphone de Philippe : 03 81 61 33 34 – 06 89 23 11 95**

## Assemblée Générale du 18 mars 2013

**Notre Assemblée Générale aura lieu le 18 mars 2013**

Nous allons devoir organiser des élections et pour cela nous avons besoin :

- De candidatures pour le Comité Directeur, hommes et femmes.
- D'un groupe de bénévoles pour organiser et vérifier les élections.
- De bénévoles pour la vérification des comptes.

Nous comptons sur vous pour nous aider.



## Séjour à LA BRESSE

**30 personnes se sont inscrites pour ce séjour raquettes à La BRESSE, qui aura lieu les 5, 6 et 7 février 2013.**



Le Domaine du Haut des Bluches est situé en lisière de forêt dans un cadre naturel à 4 km du centre-ville de La Bresse et 5 km des pistes de La Bresse-Hohneck. Sur place, vous trouverez le départ de randonnées pédestres, VTT, cyclo et raquettes (en hiver). A proximité, le Parc aventures et Fantasticable et à 4 km piscine, sauna, hamman, artisanat et savoir-faire local (confiserie, saboterie, cuvées vosgiennes...).



## Le repas de rentrée du 19 octobre.

Rendez-vous était fixé à 19 heures chez Baud au Parc Lafayette. 40 membres du club avaient répondu "présent" pour ce dîner de rentrée et d'accueil des "nouveaux".

Point de chaussures ni de sac à dos, tous s'étaient mis sur leur 31. Gérard et Claude ont fait leur petit discours avant l'apéritif puis Philippe nous a fait part des projets de randos pour 2013.

Le dîner fut délicieux mais aussi très joyeux et animé ; les bavardages allaient bon train et les rires se sont fait entendre.

Les nouveaux se sont présentés : natifs de Franche-Comté, de Normandie ou ...comme dirait Annie (Davoux) d'ici, de nulle part et de partout à la fois ; tous ont été applaudis chaleureusement par le groupe. La soirée s'est achevée vers 23 heures ... comme elle avait commencé, c'est-à-dire dans la joie et la bonne humeur.

Merci encore à la Famille BAUD de nous avoir accueillis et de nous avoir régالés.

Geneviève.







## La Galette des Rois du 7 janvier.

**Après-midi agréablement chargé en ce lundi 07 janvier 2013 pour les adhérents de la R.S.B.T.**

**Au programme : deux sorties sportives et un rendez-vous gourmand.**

Sans doute pour se donner bonne conscience, certains s'étaient précédemment dégourdis les jambes sur les bords du DOUBS alors que d'autres « plus nordiques » avaient choisi d'arpenter les TILLEROYES.

Tous, en tout cas, avaient fait diligence pour ne pas manquer l'heure de la rencontre beaucoup plus statique mais ô combien confortable et savoureuse confiée aux soins de la Pâtisserie BAUD, dont le goût du savoir-faire fût encore apprécié.

De la saveur, point n'en manquait en effet, avec un choix de galettes et de boissons variées que justifiaient les époques de l'Épiphanie et des échanges de vœux réunies.



A propos de vœux, ceux exprimés par Gérard notre Président, tout empreints de chaleur, s'adressaient à chacun des présents - plus d'une quarantaine - comme au dynamisme de notre club, afin que celui-ci se perpétue longtemps dans la bonne humeur et la convivialité, au bénéfice d'adhérents toujours plus nombreux. Instants d'annonce également par le futur lancement, dès le printemps prochain, d'une activité de cyclotourisme avec l'objectif de proposer des parcours « tranquilles » de 30 à 50 km sur la Vélo-route ou sur les routes de la campagne environnante.



Autant d'arguments pour M. Teddy BENETEAU DE LA PRAIRIE représentant la Municipalité, venu saluer les mérites de notre association, mérites également soulignés par M. Didier ROULIN, Secrétaire général de l'ORPAB, office municipal aux services des « seniors », avec lequel la R.S.B.T. vient de signer une convention de coopération.

En résumé, excellents instants d'échanges, mesurables aux nombreux et permanents sourires affichés sur les lèvres de l'assistance, gage d'un très bon et très heureux avenir sportif pour la R.S.B.T.

Gérard LOYE



Didier ROULIN  
Secrétaire Général de l'ORPAB.  
Office des Retraités et Personnes Agées de Besançon)



M. Teddy Beneteau De Laprairie  
Conseiller Municipal  
(sport et handicap)







## Statistiques au 31 décembre 2012

### Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : **Assurance** Activité Genre Âge

	Licences 2013	Licences 2012
<b>Nombre total de licences</b>	54	20
<b>avec assurance</b>	54	20
<b>sans assurance</b>	0	0
<b>avec complémentaire IA sport</b>	0	0
<b>avec complémentaire matériel</b>	0	0

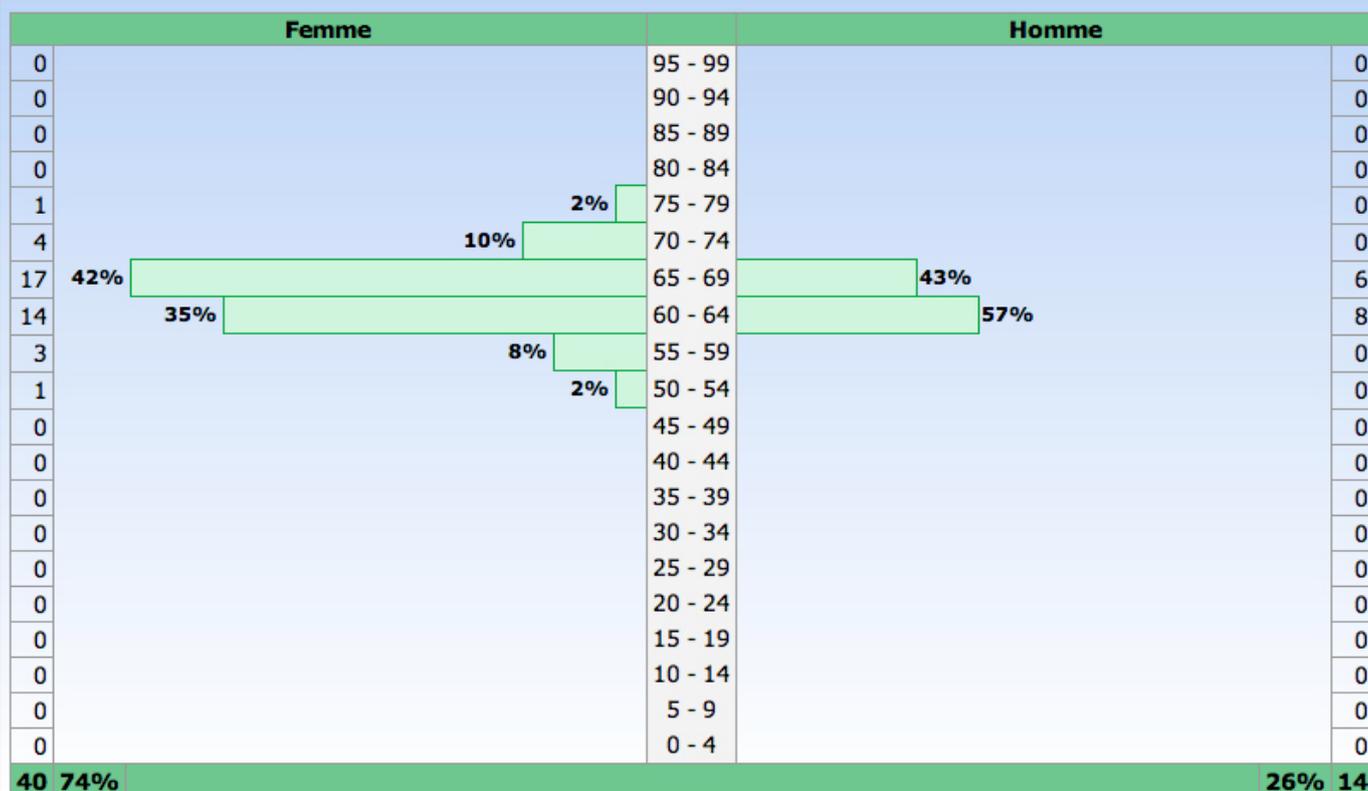
A ce total il faut ajouter 12 membres de la RSGB  
Soit = 66 membres

## Répartition par Age

### Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance Activité Genre **Âge**

Licences **2013**





## Répartition hommes et femmes

### Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance Activité **Genre** Âge

Licences 2013				Licences 2012			
Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
Nombre	Ration	Nombre	Ration	Nombre	Ration	Nombre	Ration
14	26 %	40	74 %	7	35 %	13	65 %

## Répartition par Activité

### Statistiques du club 25002 – RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

Présentation : Assurance **Activité** Genre Âge

↕ Activité	Licences 2013				Licences 2012			
	↕ Hommes	↕ Femmes	↕ Global		↕ Hommes	↕ Femmes	↕ Global	
Autre		1	1	2%	6	4	10	50%
Cyclotourisme	1		1	2%	1	2	3	15%
Gymnastique	3	27	30	56%	1	7	8	40%
Marche nordique	7	16	23	43%		1	1	5%
Randonnée pédestre	14	39	53	98%	6	13	19	95%
Vtt	—	—	—		5	2	7	35%
<b>Nombre de licenciés</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>54</b>		<b>7</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	

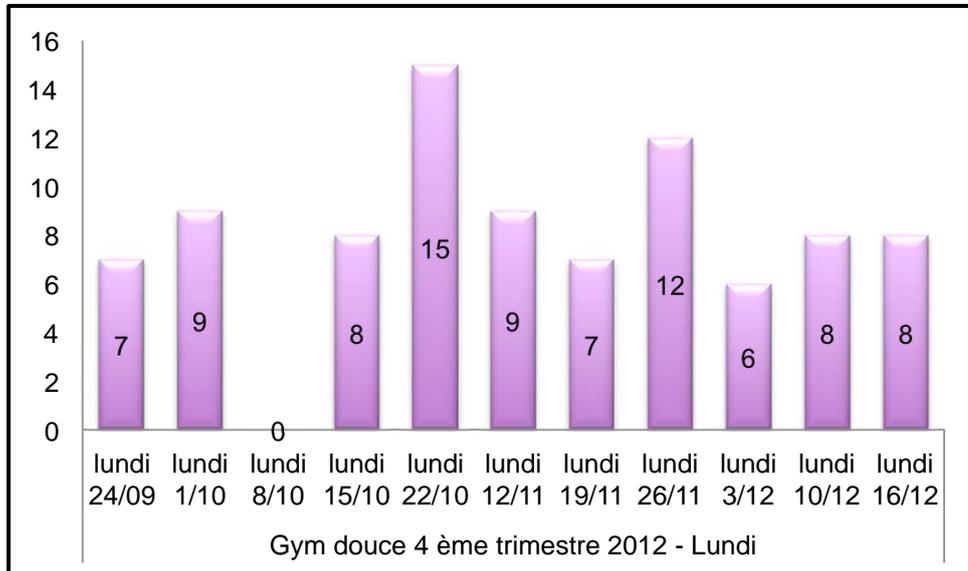
**Nous avons encore des Tee-Shirts...  
Pensez-y pour le printemps!!!!**

**RSBT = 10 €**

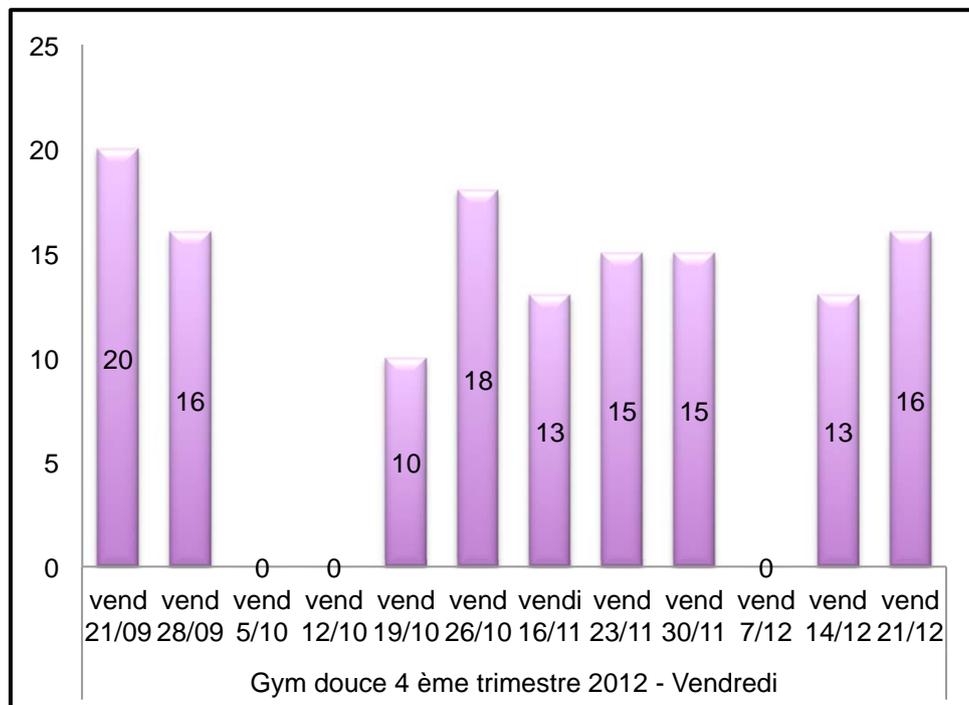




## Assiduité - Gym douce – 4 ème trimestre



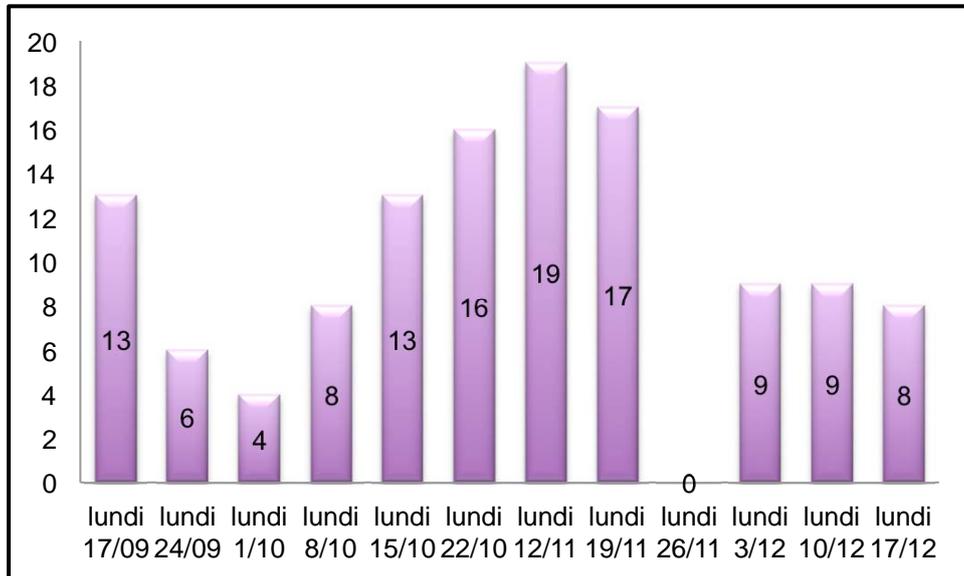
**9 participants de moyenne le lundi sur 10 séances**  
**Max = 15 – mini = 6**



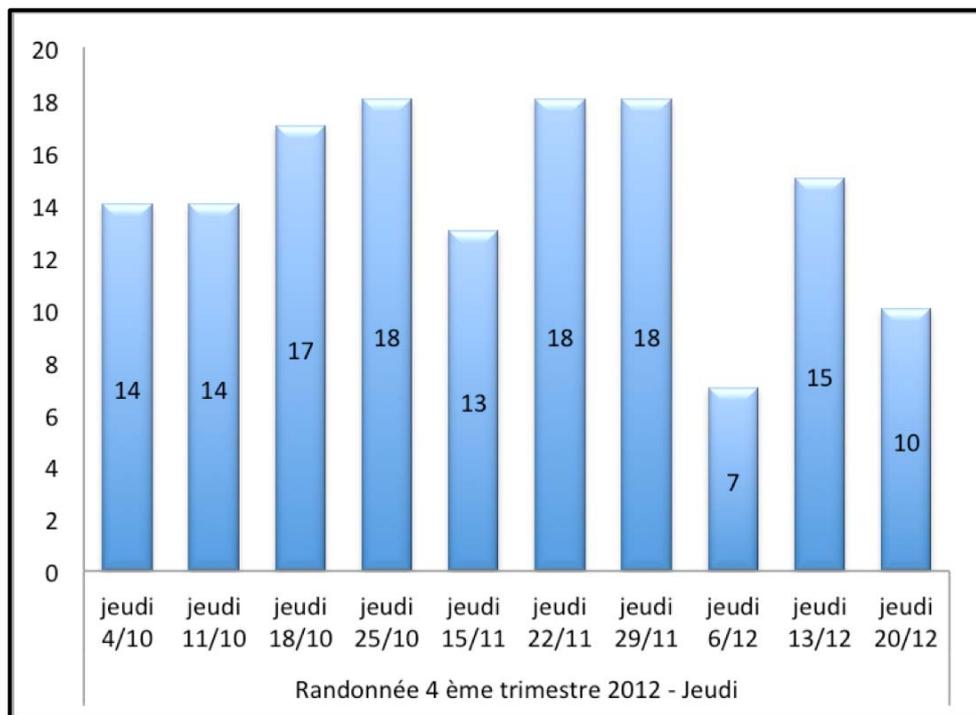
**15 participants de moyenne le vendredi sur 9 séances**  
**Max = 20 – mini = 10**



## Assiduité – Randonnée - 4 ème trimestre



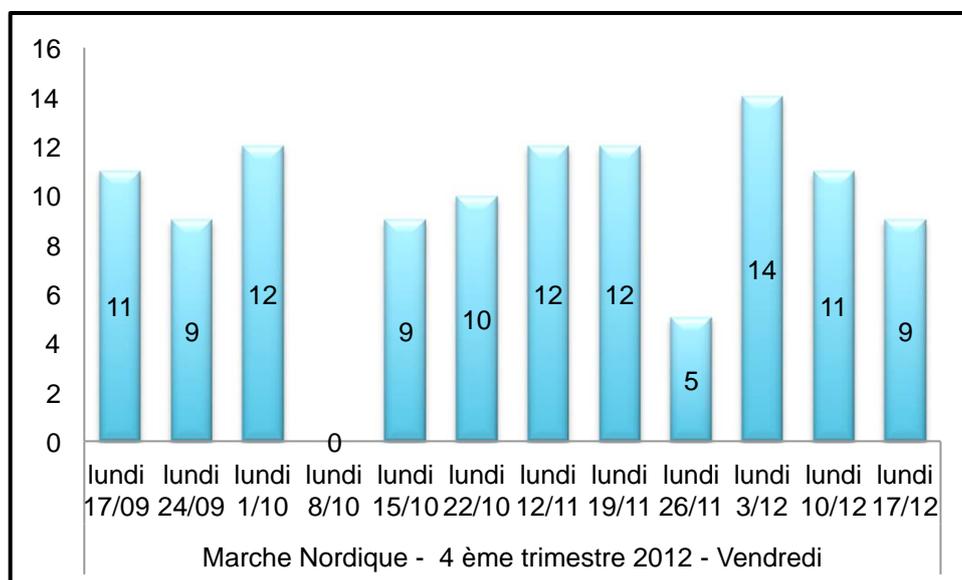
**11 participants de moyenne le lundi sur 11 sorties**  
**Max = 19 – mini = 4**



**14 participants de moyenne le jeudi sur 11 sorties**  
**Max = 18 – mini = 7**



## Assiduité – Marche Nordique - 4 ème trimestre



**10 participants de moyenne sur 11 sorties**  
**Max = 12 – mini = 5**

## Salle de gymnastique douce

Pour des raisons administratives, nous avons été contraints de trouver une autre salle de gym. Après de longues recherches, nous avons obtenu de la Ville un créneau horaire sur la salle Réstal, le vendredi matin.

Entre temps nous avons obtenu l'accord de Teddy Beneteau de Laprairie, de l'OMS, pour les créneaux horaires des Torcols.

Nous gardons néanmoins la salle Réstal pour le moment et les cours se dérouleront, **à compter du 18 janvier 2013** de la manière suivante :

- ❖ Le lundi matin, sans changement : de 10 h 45 à 11 h 45 à la salle des Torcols,
- ❖ Le vendredi matin, de 11 h à 12 h à la salle Réstal.

Adresse de la salle : Gymnase Réstal, rue Réstal à Besançon (entrée par le parking au 18 rue Pierre Séward).

## Conférence sur la diététique

Monique MAGNIN nous propose de participer à une conférence sur la Diététique pour les Séniors, animée par un médecin nutritionniste.

Le jour et le lieu ne sont pas encore déterminés.

Les personnes intéressées peuvent déjà se faire connaître auprès de Monique ou au Secrétariat.



# 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



## L'ORPAB (Office des Retraités et Personnes Agées de Besançon)

L'Office des Retraités et Personnes Agées de Besançon est une association loi 1901, créée en 1972 à l'initiative d'Henri Huot, à l'époque adjoint au Maire Jean Minjoz. Son objet social est la rupture de l'isolement. Il fédère 13 clubs pour un effectif de 750 adhérents environ. Il gère les clubs et propose des activités complémentaires à celles de ces derniers. Elles vont du sport adapté à la culture en passant par la villégiature, etc...Il développe depuis quelques années des partenariats divers pour enrichir son offre. C'est ce qui l'a amené à se rapprocher de la RSBT.

Nous avons signé une convention avec l'ORPAB, vous pouvez y adhérer pour une somme de 10€.

Renseignement auprès de Monsieur **Didier ROULIN**,  
Secrétaire général de l'ORPAB, 7 rue Mégevand à Besançon  
Tél : **03 81 82 22 05** – mail : [orpab.besancon@orange.fr](mailto:orpab.besancon@orange.fr)

Vous trouverez sur le site, onglet “**téléchargement**”, le **planning** de l'ORPAB et également un questionnaire de deux étudiants sur la pratique d'activités physiques pour les séniors.

Nous renvoyer ce questionnaire, nous nous chargerons de leur transmettre. Merci pour eux.

**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](mailto:rsbt25@orange.fr)**



<http://rsbt25.fr>



**RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES**

3 Chemin du Château de Vrégille - 25000 - BESANCON

Tél : 03 81 81 54 24 – mob : 06 73 34 27 36

[rsbt25@orange.fr](mailto:rsbt25@orange.fr) - <http://www.rsbt25.fr>

JO n° 53, 31 décembre 2011 - Siret : 539 061 044 00019 - APE : 9499Z

