

RETRAITE SPORTIVE DE BESANCON TILLEROYES

6 rue Louis Bachelier

25000 - BESANCON

Tél : 03 81 50 25 97 – mob : 06 18 08 32 74

rsbt25@orange.fr - www.rsbt25.fr

PLANNING des ACTIVITES

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2017



VACANCES SCOLAIRES :

Toussaint du samedi 21 octobre au samedi 04 novembre 2017 inclus.

Noël du samedi 23 décembre au samedi 06 janvier 2018 inclus.

Gymnastique



Aucune séance pendant les vacances scolaires

Lundi et vendredi de 9h 30 à 11h 15 : 2 séances

Gym active (classique) de 9h 30 à 10h 15,

GMF (gym douce) de 10h 30 à 11h 15.

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Animation :

Madeleine VOLCKMANN, Claude GONNOT.

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 d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * 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

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88

En formation : Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Marche Nordique

2 séances hebdomadaires : lundi matin et mercredi matin



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

	OCTOBRE	NOVEMBRE		DECEMBRE	
Lundi	2	BELLE - ETOILE		4	BREGILLE
Mercredi	4			1 ^{er}	
Lundi	9	BREGILLE		11	TILLEROYES
Mercredi	11			6	
Lundi	16	TILLEROYES		18	CHAILLUZ
Mercredi	18			13	
Lundi	23	CHAILLUZ		25	Noël
Mercredi	25			20	CHAILLUZ
Lundi	30	BELLE - ETOILE			
Mercredi		27	BELLE - ETOILE		
		29			

Lieux de rendez-vous :

TILLEROYES Parking à 50 m de l'orée du bois de Pirey au-delà des "Ecuries de Château Galland".

CHAILLUZ Parking du réservoir des Relançons.

BELLE-ETOILE Rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand,

BREGILLE Parking du réservoir du Grand-Désert.

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37

Dominique PETOT - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Gérard LOYE (lundi) - 03 81 50 25 97 - 06 18 08 32 74

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons au cas où il serait nécessaire d'emprunter des voies goudronnées.

Randonnées pédestres



Les places de parking étant parfois limitées, regroupements recommandés pour se rendre sur les lieux de rendez-vous de co-voiturage ou de départ des randonnées.

Au départ de chacune des randonnées les participants doivent signaler leur présence auprès de l'animateur responsable.

Les heures de départ des randonnées peuvent varier, lisez attentivement le planning.

Code-couleur des niveaux de difficulté :

Marche adaptée – 5 kms maximum sans dénivelé.

Activité mutualisée pour les ADHERENTS des TROIS CLUBS bisontins.

Randonnées de faciles à moyennes.

Randonnées de moyennes à difficiles.

Mois	Animation
OCTOBRE	
Lundi 2 octobre	
MARCHE ADAPTEE VELOTTE-CASAMENE Départ à 14 h du parking du stade de Velotte	Gérard
Facile MONTFERRAND LE CHÂTEAU environ : 10 kms 600, dénivelé 210 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 24 kms).	Christine

Jeudi 5 octobre	
JOURNEE DES CLUBS DU DOUBS (CODERS 25) à HOUTAUD	
ANNULEE	
MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ Départ à 14 h du premier parking des Grandes Barraques.	Marcel Gable Françoise Chamagne
Moyenne MONT DE GUILLON à partir de Pont les Moulins environ : 11 kms 500, dénivelé 347 m. Départ à 9 h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. (A+R environ 65 kms). <i>Repas tiré du sac</i>	Dominique et Jean-Pierre
Lundi 9 octobre	
MARCHE ADAPTEE CHALEZE Départ à 14 h du parking à droite après le pont de Chalèze.	Christine
Moyenne BOUSSIERES "Sentier du Ruisseau" environ : 9 kms, dénivelé 250 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 30 kms).	Alain
Jeudi 12 octobre	
MARCHE ADAPTEE LA MALATE Départ à 14 h du parking de la Rodia.	Marcel Gable Claude Gady
Facile MONTGESOYE " Cascade de Vaux" environ : 11 kms environ, dénivelé 300 m. Départ à 9 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 70 kms) <i>Repas tiré du sac</i>	Georges
Moyenne VALLEE DE LA BRÊME environ : 16 kms 500, dénivelé 500 m. Départ à 8 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 65 kms). <i>Repas tiré du sac</i>	Gilles et Jean-Pierre
Lundi 16 octobre	
MARCHE ADAPTEE BONNAY Départ à 13 h 30 du parking en face de la mosquée de Saint-Claude pour co-voiturage.	Philippe
Moyenne BOIS D'AMBRE à Saint-Vit environ : 9 kms, dénivelé 170 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 36 kms).	Christian

Jeudi 19 octobre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAPELLE DES BUIS</p> <p>Départ à 14 h du parking de Notre Dame de la Libération.</p>	<p>Marcel Gable Françoise Chamagne</p>
<p align="center">Moyenne CIRCUIT DU LARMONT (Pontarlier)</p> <p>environ : 13 kms environ, dénivelé 290 m. Départ à 8 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 130 kms)</p> <p align="center"><i>Repas tiré du sac</i></p>	<p>Jacques</p>
<p align="center">Moyenne + NANS SOUS ST ANNE " Le Pont du Diable"</p> <p>environ 15 kms 800, dénivelé 631 m. Départ à 8 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 100 kms)</p> <p align="center"><i>Repas tiré du sac</i></p>	<p>Christine et Georges</p>
NOVEMBRE	
Lundi 6 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ</p> <p>Départ à 14 h du parking du réservoir de Chailluz-Relançons.</p>	<p>Christine</p>
<p align="center">Moyenne BEURE - CHAPELLE DES BUIS par le Bois de Peu</p> <p>environ : 11 kms, dénivelé 320 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 13 kms).</p>	<p>Gilles</p>
Jeudi 9 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LES TILLEROYES (en direction de Serre les Sapins)</p> <p>Départ à 14 h du centre de soins (parking vers l'arrêt de bus).</p>	<p>Marcel Gable Claude Gady</p>
<p align="center">Facile CHAILLUZ "Le vieux tilleul"</p> <p>environ : 10 kms. Départ à 13 h 30 du parking des petites baraques</p>	<p>Bernard M</p>
<p align="center">Moyenne + LA VALLEE DE L'ORBE</p> <p>environ 20 kms, dénivelé 300 m. Départ à 7 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R environ 220 kms)</p> <p align="center"><i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</i></p>	<p>Alain et Jacques</p>
Lundi 13 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LES TORCOLS - FONDS DE CHAILLUZ</p> <p>Départ à 14 h de l'ancienne école des Torcols, 49 chemin de Valentin.</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Moyenne AISSEY - SAINT JUAN Le Calvaire</p> <p>environ 9 kms, dénivelé 220 m. Départ à 13 h du parking de l'église de Morre pour co-voiturage. (A+R environ 48 kms)</p>	<p>Philippe</p>

Jeudi 16 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LA DOUBLE ECLUSE</p> <p>Départ à 14 h du parking du stade d'Avanne.</p>	<p>Marcel Gable Claude Gady</p>
<p align="center">Facile LA BELLE ETOILE</p> <p>environ 10 kms, dénivelé 97 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 15 kms)</p>	<p>Dominique</p>
<p align="center">Moyenne NANCRAY</p> <p>environ 11 kms, dénivelé 213 m. Départ à 13 h 30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. (A+R environ 60 kms)</p>	<p>Bernard D et Gérard</p>
Lundi 20 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE DANNEMARIE SUR CRETE</p> <p>Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage.</p>	<p>Philippe</p>
<p align="center">Facile RECOLOGNE "la Tuilerie"</p> <p>environ 10 kms, dénivelé 100 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 30 kms)</p>	<p>Rémi</p>
Jeudi 23 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAMARS par le tunnel</p> <p>Départ à 14 h du parking de la Rodia.</p>	<p>Marcel Gable Françoise Chamagne</p>
<p align="center">Moyenne CHAMP MARTIN à BOUSSIERES</p> <p>environ 10 kms, dénivelé 330 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 30 kms)</p>	<p>Bernard M</p>
<p align="center">Moyenne CHALET D'ARGUEL par les Granges</p> <p>environ 12 kms, dénivelé 380 m. Départ à 13 h du parking poids lourds à l'embranchement de Chenecey (A+R environ 27 kms)</p>	<p>Christian et Gilles</p>
Lundi 27 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE BREGILLE</p> <p>Départ à 14 h du parking du réservoir du Grand Désert.</p>	<p>Christine</p>
<p align="center">Facile LE SAUT CHEVALIER par Bonnevaux</p> <p>environ 7 kms, dénivelé 225 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 52 kms)</p>	<p>Georges</p>

Jeudi 30 novembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHALEZE en direction de Roche</p> <p>Départ à 14 h du parking du restaurant après le pont à droite.</p>	<p>Marcel Gable Françoise Chamagne</p>
<p align="center">Facile CHENEVREY - MOROGNE - SORNAY - BAY</p> <p>environ 11 kms, dénivelé 110 m, quelques longueurs de goudron. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 46 kms)</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Moyenne LES CRÊTES DE VORGES</p> <p>environ 10 kms, dénivelé 270 m. Départ à 13 h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 27 kms)</p>	<p>Dominique et Christine</p>
DECEMBRE	
Lundi 4 décembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LA BELLE ETOILE</p> <p>Départ à 14 h. Après le 2ème rond-point prendre la D105 direction Grandfontaine puis 1ère rue à droite, route de l'Orée du bois, parking à gauche avant le virage.</p>	<p>Christine</p>
<p align="center">Facile THISE - BRAILLANS - THISE</p> <p>10 kms environ, dénivelé 140 m. Départ à 13 h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. (A+R environ 10 kms)</p>	<p>Philippe</p>
Jeudi 7 décembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE VELOTTE Les Rives du Doubs</p> <p>Départ à 14 h du parking du stade de Velotte.</p>	<p>Marcel Gable Françoise Chamagne</p>
<p align="center">Moyenne BREGILLE au départ des PRES DE VAUX</p> <p>10 kms environ, dénivelé 270 m. Départ à 13 h du parking de la Rodia</p>	<p>Bernard M</p>
<p align="center">Moyenne CLERON - NAHIN</p> <p>environ 13 kms, dénivelé 350 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 54 kms)</p>	<p>Jacques et Gilles</p>
Lundi 11 décembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LA CHEVILLOTTE</p> <p>Départ à 13 h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage.</p>	<p>Philippe</p>
<p align="center">Facile SERRE LES SAPINS - FRANOIS</p> <p>environ 10 kms 300, dénivelé 130 m. Départ à 13 h du Centre de soins des Tilleroyes (parking de l'arrêt de bus). (A+R environ 10 kms)</p>	<p>Rémi</p>

Jeudi 14 décembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LA MALCOMBE Les Bords du Doubs</p> <p>Départ à 14 h du parking de la Malcombe.</p>	<p>Marcel Gable Claude Gady</p>
<p align="center">Moyenne BRETIGNEY NOTRE DAME</p> <p>environ 10 kms - dénivelé 295 m Départ à 13 h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. (A+R environ 50 kms)</p>	<p>Bernard D</p>
<p align="center">Moyenne LAFRACLE ET LES BLOCS ERATIQUES</p> <p>environ 10 kms, dénivelé 300 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 50 kms)</p>	<p>Georges et Bernard M</p>
Lundi 18 décembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LES PRES DE VAUX - LA MALATE</p> <p>Départ à 14 h du parking de La Rodia, 4 avenue de Chardonnet</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Moyenne LE MOUTHEROT</p> <p>environ 8 kms 500, dénivelé 200 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 52 kms)</p>	<p>Christian</p>
Jeudi 21 décembre	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE MICAUD</p> <p>Départ à 14 h du parking de la Rodia.</p>	<p>Marcel Gable Françoise Chamagne</p>
<p align="center">Moyenne LA COLLINE DE ROSEMONT</p> <p>environ 6 à 7 kms, dénivelé 150 m. Départ à 13 h 30 du parking du stade de la Malcombe.</p>	<p>Dominique</p>
<p align="center">Moyenne + LA BOUCLE DU MOINE A LONGEVILLE</p> <p>environ 10 kms, dénivelé 300 m. Départ à 13 h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 118 kms)</p>	<p>Bernard M et Christian</p>

Vacances de Noël du samedi 23 décembre au samedi 06 janvier 2018 inclus.

COORDONNEES DES ANIMATEURS DE RANDONNEES

Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Philippe ARBARET	03 81 61 33 34	06 89 23 11 95
Rémi BRENDEL	03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Bernard DIEBOLD	03 81 61 23 90	06 24 56 67 93
Françoise CHAMAGNE (RSGB)	03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Marcel GABLE (RSGB)	03 81 81 27 65	06 01 08 68 85 ou 06 83 32 36 29
Claude GADY (RSGB)	03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
Gérard LOYE	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Bernard MIRA	03 8150 70 60	06 79 63 45 30
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET	03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Jean-Pierre COPPOLA	03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66

**En période de chasse, renseignements disponibles pour parcours en forêt :
Fédération des Chasseurs du Doubs, rue Chatelard 25360 Gonsans 03 81 61 23 87**

ACTIVITES CYCLISTES



Il n'y a pas de programme défini pour octobre, novembre et décembre.

Chaque sortie fera l'objet d'un avertissement par « mail » la veille ou 2 jours avant.

Dès que les basses températures seront installées durablement les sorties vélo et VTC seront en sommeil jusqu'au printemps.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15

En formation :

Noël PETOT	06 89 12 52 63
------------	----------------

ACTIVITE CYCLO-VTC

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Monique BELIARD	03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
-----------------	----------------	----------------

En formation :

Christian HERTEN	03 81 60 95 50	06 84 14 58 90
------------------	----------------	----------------

Belle rentrée et bonne activité à tous.....

**Mais toujours se souvenir en cas d' appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**