

**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**

**JANVIER - FEVRIER - MARS 2018**



**VACANCES SCOLAIRES :**

**NOEL 2017 jusqu'au samedi 06 janvier 2018 inclus.**

**FEVRIER 2018 du samedi 10 au samedi 24 février 2018 inclus.**

## Gymnastique



**Aucune séance pendant les vacances scolaires**

**IMPORTANT : en raison de l'indisponibilité annoncée de Claude et Gilles au cours de ce trimestre, les séances alterneront la pratique de la gym active (classique) et douce (GMF) les lundis et vendredis de 9 h 30 à 10 h 15.**

### **GYMNASE RESAL**

**Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon**

**Animation : Madeleine VOLCKMANN**

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

Gilles MARCHAL (en formation) - 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

	JANVIER		FEVRIER		MARS	
Lundi	1	JOUR DEL'AN	5	TILLEROYES	5	TILLEROYES
Mercredi	3	BREGILLE	7			
Lundi	8	TILLEROYES	12	CHAILLUZ	12	CHAILLUZ
Mercredi	10		14		14	
Lundi	15	CHAILLUZ	19	BELLE - ETOILE	19	BELLE - ETOILE
Mercredi	17		21		21	
Lundi	22	BELLE - ETOILE	26	BREGILLE	26	BREGILLE
Mercredi	24		28		28	
Lundi	29	BREGILLE				
Mercredi	31					

Lieux de rendez-vous :

**TILLEROYES** Chemin de la Chaille - Parking à 200 m au-delà des "Ecuries de Château Galland".

**CHAILLUZ** Parking du réservoir des Relançons.

**BELLE-ETOILE** Rue de l'Orée du Bois, 1<sup>ère</sup> à droite vers Montferrand,

**BREGILLE** Parking du réservoir du Grand-Désert.

### Coordonnées des animateurs

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

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

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

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

## Randonnées pédestres et/ou Raquettes à neige



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.

**Note très importante : les sorties réputées "moyennes-plus à difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige, y compris pendant les vacances scolaires de FEVRIER. En cas d'enneigement insuffisant, elles se transformeront automatiquement en sorties classiques de "terrain" avec les mêmes prescriptions de destinations, de rendez-vous et d'horaires.**

**La pratique des raquettes à neige nécessite d'avoir déjà participé à des sorties classiques afin d'avoir un minimum d'entraînement. C'est à chacun de savoir si la sortie proposée correspond à ses capacités.**

Quelques rappels pour une bonne organisation des sorties raquettes :

1/ Pour ceux qui ne possèdent pas de raquettes à neige, il faut impérativement en louer à Besançon la veille de la sortie. Possibilité de louer chez EASYGLISS 1 bis rue Belin, 03.81.87.08.13, face à l'hôpital Jean Minjoz (la location sur place n'étant jamais garantie).

2/ Disposer d'un équipement d'hiver, chaussures montantes, bâtons etc.

Code-couleur des niveaux de difficulté :

<p><b>Marche adaptée – environ 5 kms - facile</b></p> <p><b>Activité mutualisée pour les ADHERENTS des TROIS CLUBS bisontins.</b></p>
<p><b>Randonnées de faciles à moyennes.</b></p>
<p><b>Randonnées de moyennes à difficiles.</b></p>

Mois	Animation
<b>JANVIER</b>	
<b>Lundi 8 JANVIER</b>	<b>Galette des Rois - Palais des Sports - 16h30</b>
<p><b>MARCHE ADAPTEE</b></p> <p><b>CHAILLUZ "Le Cul des Prés"</b></p> <p>Exceptionnel (c'est la galette des rois). Départ à <b>13h 30</b> du parking du Cul des Prés.</p>	Christine
<p><b>Facile</b></p> <p><b>CHÂTEAU D'ABBANS</b></p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 120 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	Georges
<b>Jeudi 11 JANVIER</b>	
<p><b>MARCHE ADAPTEE</b></p> <p><b>LA MALATE</b></p> <p>Départ à 14h du parking du stade des Prés de Vaux - environ 1 km après le parking Rodia</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p><b>Moyenne</b></p> <p><b>MONTFAUCON "La Batterie de l'Avancée"</b></p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 238 m. Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage. A + R environ 20 kms.</p>	Christine
<p><b>Moyenne</b></p> <p><b>Raquettes à neige :</b></p> <p><b>LES FOURGS "La Roche Sarrazine"</b></p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 160 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 151 kms. <b>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</b></p>	Bernard M. Gérard
<b>Lundi 15 JANVIER</b>	
<p><b>MARCHE ADAPTEE</b></p> <p><b>AUTOUR DE CHALEZEULE</b></p> <p>Départ à 14h du parking de Carrefour Chalezeule (face à la Cafétaria).</p>	Philippe
<p><b>Facile</b></p> <p><b>VILLARS SAINT GEORGES - LE CHATELARD - LE PETIT VILLARS</b></p> <p>Environ : 9,5 km, dénivelé + 130 m Départ à 13h - du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.</p>	Gérard
<b>Jeudi 18 JANVIER</b>	
<p><b>MARCHE ADAPTEE</b></p> <p><b>AVANNE "La Double Ecluse"</b></p> <p>Départ à 14 h du parking du stade d'Avanne.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p><b>Moyenne</b></p> <p><b>POULIGNEY-LUISANS</b></p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 185 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 37 kms.</p>	Bernard D.
<p><b>Moyenne +</b></p> <p><b>Raquettes à neige :</b></p> <p><b>MOUTHE "Chez Liadet"</b></p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 310 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 197 kms. <b>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</b></p>	Bernard M. Christian

<b>Lundi 22 JANVIER</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>"LES BERGES DU DOUBS"</b></p> <p>Départ à 14h du parking de la Rodia.</p>	<b>Philippe</b>
<p align="center"><b>Facile</b> <b>GRANDFONTAINE "Sentier de Béthanie"</b></p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 135 m. Départ à 13h - du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 22 kms.</p>	<b>Alain</b>
<b>Jeudi 25 JANVIER</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>LES TILLEROYES</b></p> <p>Départ à 14h du parking derrière le centre de soins des Tilleroyes - vers l'arrêt de bus.</p>	<b>Françoise Chamagne et Claude Gady</b>
<p align="center"><b>Facile</b> <b>NOVILLARS</b></p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé 179 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 14 kms.</p>	<b>Philippe</b>
<p align="center"><b>Moyenne +</b> <b>"LES GRANGES DESSUS"</b></p> <p><b>Raquettes à neige :</b> Environ : 13 kms, dénivelé 324 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 136 kms. <b>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</b></p>	<b>Dominique Bernard M.</b>
<b>Lundi 29 JANVIER</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>SERRE LES SAPINS - LA FELIE - FRANOIS</b></p> <p>Départ à 14H - 1 rue Souvelaine (monument) - SERRE LES SAPINS</p>	<b>Gérard</b>
<p align="center"><b>Moyenne</b> <b>CHENECEY BULLON "Château Ruiné"</b></p> <p>Environ : 7,5 km, dénivelé 212 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 33 kms.</p>	<b>Christian</b>
<b>FEVRIER</b>	
<b>Jeudi 1 FEVRIER</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>ROCHE LEZ BEAUPRE</b></p> <p>Départ à 14h du parking à la sortie de Roche vers Novillars.</p>	<b>Françoise Chamagne et Claude Gady</b>
<p align="center"><b>Facile</b> <b>MARNAY "Le Bois de Brussey"</b></p> <p>Environ : 8 kms, dénivelé de 60 à 100 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 41 kms.</p>	<b>Alain</b>
<p align="center"><b>Difficile</b> <b>LE CHASSERON</b></p> <p><b>Raquettes à neige :</b> Environ : 12 kms, dénivelé 600 m. <i>Avec la possibilité de faire 2 groupes.</i> Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R 175 kms environ kms. <b>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</b></p>	<b>Jacques Christian Bernard M Dominique</b>
<b>Lundi 5 FEVRIER</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>TILLEROYES - LA FORET DE MENERE</b></p> <p>Départ à 14h du parking du Centre de Soins des Tilleroyes.</p>	<b>Christine</b>
<p align="center"><b>Facile à moyenne</b> <b>MONCLEY - SAUVAGNEY - LE BUGNOZ</b></p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé + 120 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 30 kms.</p>	<b>Gérard</b>

<b>Jeudi 8 FEVRIER</b>	
<b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>PIREY vers Ecole-Valentin</b> Départ à 14h du parking de la salle polyvalente de Pirey.	Françoise Chamagne et Claude Gady
<b>Moyenne</b> <b>BUSY "Chemin des Crêtes"</b> Environ : 11 kms, dénivelé 240 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.	Jean-Pierre
<b>Moyenne +</b> <b>Raquettes à neige :</b> <b>LES AIGUILLES DE BAULME PAR LA GITTAZ</b> Environ : 10 kms, dénivelé 350 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 175 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Bernard M. Dominique
<b>Vacances de scolaires d'Hiver du samedi 10 février au samedi 24 février 2018 inclus.</b>	
<b>Jeudi 15 FEVRIER</b>	
<b>Moyenne +</b> <b>Raquettes à neige :</b> <b>LA POYETTE et LE SUCHET</b> Environ : 10 kms à 12 kms, dénivelé 450 à 600 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Dominique Jacques
<b>Jeudi 22 FEVRIER</b>	
<b>Moyenne +</b> <b>Raquettes à neige :</b> <b>LE GOUNEFAY, LE GRAND TAUREAU par les CERNETS</b> Environ : 12 kms, dénivelé 300 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 140 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Jacques Bernard M.
<b>Lundi 26 FEVRIER</b>	
<b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>TORCOLS - LES FONDS DE CHAILLUZ</b> Départ à 14H - arrêt de bus DORMOY - ligne 32 - chemin des dessus de CHAILLUZ	Gérard
<b>Moyenne</b> <b>ORNANS "La Grotte de Chauveroché"</b> Environ : 8 kms, dénivelé 250 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.	Georges
<b>MARS</b>	
<b>Jeudi 1 MARS</b>	
<b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>BESANCON - CHAMARS</b> Départ à 14h parking relais Casamène - accès feu entre Tarragnoz et le Pont de Velotte.	Françoise Chamagne et Claude Gady
<b>Moyenne</b> <b>CHENECEY - LE GRAND MEANDRE et LE CHÂTEAU DE CHARENCEY</b> Environ : 11 kms 500, dénivelé 290 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 30 kms.	Christine
<b>Moyenne +</b> <b>Raquettes à neige :</b> <b>LE MONT D'OR "Circuit par fermes et refuges"</b> Environ : 11 kms, dénivelé 410 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i>	Dominique Jacques

<b>Lundi 5 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE MORRE</b></p> <p>Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage.</p>	<b>Philippe</b>
<p align="center"><b>Facile à moyenne CHOUZELOT "Les Crêtes d'Abbas Dessus"</b></p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 270 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	<b>Alain</b>
<b>Jeudi 8 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ "Fontaine Sainte Agathe"</b></p> <p>Départ à 14h du 1er parking des Grandes Barraques.</p>	<b>Françoise Chamagne et Claude Gady</b>
<p align="center"><b>Moyenne AMAGNEY</b></p> <p>Environ : 9 kms 600, dénivelé 213 m. Départ à 13h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 22 kms.</p>	<b>Bernard D.</b>
<p align="center"><b>Moyenne + Raquettes à neige : LE PRE PONCET - LE PRE D'HAUT</b></p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 280 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 200 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<b>Georges Bernard M</b>
<b>Lundi 12 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE CHALEZE</b></p> <p>Départ à 14 h du parking à droite après le pont de Chalèze.</p>	<b>Christine</b>
<p align="center"><b>Moyenne ORNANS "La Roche Bottine"</b></p> <p>Environ : 10 kms 200, dénivelé 200 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 60 kms.</p>	<b>Remi</b>
<b>Jeudi 15 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE CHALEZE</b></p> <p>Départ à 14h du parking à droite après le pont de Chalèze.</p>	<b>Françoise Chamagne et Claude Gady</b>
<p align="center"><b>Facile FRANEY</b></p> <p>Environ : 9 kms 500, dénivelé 100 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.</p>	<b>Christian</b>
<b>Séjour raquettes des jeudi 15 et vendredi 16 mars</b>	
<p align="center"><b>Moyenne + Raquettes à neige : LE CHAUFFAUD - MEIX-MUSY</b></p> <p>Les informations concernant ce séjour ont déjà été communiquées. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<b>Jacques Bernard M. Dominique</b>
<b>Lundi 19 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE BREGILLE</b></p> <p>Départ à 14 h du parking du réservoir du Grand Désert.</p>	<b>Christine</b>
<p align="center"><b>Facile ROSET-FLUANS</b></p> <p>Environ : 9 kms, dénivelé 80 m Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 50 kms.</p>	<b>Jean-Pierre</b>



<b>Jeudi 22 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>CHAPELLE DES BUIS</b></p> <p>Départ à 14h du parking de Notre Dame de la Libération.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center"><b>Moyenne</b></p> <p align="center"><b>LE PUY - VAL DE ROULANS - LE MONT BICHOU - VILLERS GRELOT</b></p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé + 220 m Départ à 13h30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 41 kms.</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center"><b>Difficile</b></p> <p><b>Raquettes à neige :</b></p> <p align="center"><b>LA DENT DE VAULION</b></p> <p>Environ : 10 kms, dénivelé 450 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 220 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<p>Dominique Georges</p>
<b>Lundi 26 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>CHAILLUZ - LE CREUX VIVIER - JARDIN FLORISTIQUE</b></p> <p>Départ à 14H00 - parking de l'Ecole des Grandes Baraques - CHAILLUZ</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center"><b>Moyenne</b></p> <p align="center"><b>FONTAIN</b></p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé 320 m Départ à 13h 30 du parking de l'église de Fontain.</p>	<p>Gilles</p>
<b>Jeudi 29 MARS</b>	
<p align="center"><b>MARCHE ADAPTEE</b> <b>BESANCON - LA MALCOMBE</b></p> <p>Départ à 14h du parking de la Malcombe.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center"><b>Facile</b></p> <p align="center"><b>MONTROND LE CHÂTEAU</b></p> <p>Environ : 9 kms 200, dénivelé + 120 m Départ à 13h30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage. A + R environ 40 kms.</p>	<p>Christian</p>
<p align="center"><b>Moyenne +</b></p> <p><b>Raquettes à neige :</b></p> <p align="center"><b>LE MONT DE L'HERBA au départ de "LA GRAND BORNE" - poste frontière</b></p> <p>Environ : 12 kms, dénivelé 270 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. A + R environ 170 kms. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	<p>Bernard M. Alain</p>

## COORDONNEES DES ANIMATEURS

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
Gilles MARCHAL	03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA	03 81 50 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
---------------------	----------------	----------------

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 aura pas de programme défini pour janvier, février, mars.**

**En cas de températures printanières avant avril, des sorties pourront être décidées au coup par coup par les animateurs. Vous serez avertis par mail la veille.**

## **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
------------------	----------------	----------------

**\*\*\***

**Excellentes fêtes de Noël, belle année 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.**