

Séjour à Chatel juillet 2015



Le mot du président

Un magnifique été vient de s'achever laissant la place à une nouvelle saison sportive.

Quel été en effet ! avec un démarrage en trombe – de soleil – dès le séjour en Haute-Savoie qui a conduit 36 de nos randonneurs à arpenter des sentiers alpestres parmi les panoramas somptueux de la région de Châtel, guidés en toute sécurité par Philippe et Jacques.

A une exception près, les faveurs de la météo ont permis de maintenir les randonnées programmées « à la journée » sur des circuits inédits dans des secteurs souvent peu connus malgré leur proximité.

Egalement favorisé par le beau temps, le planning estival de marche nordique a pu être presque totalement réalisé ; constat identique pour l'activité cyclo-loisir qui a réédité l'expérience de deux sorties à la journée.

On a donc pu entretenir sa forme à la RSBT autorisant une nouvelle

saison très active et un démarrage officiel le 21 septembre par la reprise des séances de gymnastique.

Très actifs, nous pourrons l'être toujours et encore à la faveur de nos animateurs déjà connus mais aussi grâce aux nouveaux qui ont accepté de s'engager dans diverses formations dont Christine Rousset, Bernard Mira et Alain Morel en randonnées, Claude Gonnot en gymnastique et Monique Béliard venant d'ajouter à sa qualification de marche nordique, celle de cyclotourisme – VTC, autorisant au passage, la création d'une nouvelle activité pour notre club.

Côté effectifs ; la période de renouvellement d'adhésions ayant pris fin comme prévu le 15 septembre dernier notre comité-directeur a examiné les demandes de nouvelles adhésions dans l'esprit d'éviter des participations trop nombreuses notamment en gymnastique du vendredi et aux randonnées du jeudi. Ainsi nous devrions compter sensiblement le

même nombre d'adhérents que l'année précédente.

Nous voici donc parés efficacement pour une nouvelle saison, gageons qu'elle se déroulera pour la plus grande satisfaction de tous dans l'esprit de rencontres et d'échanges qui fait la force de la RSBT depuis sa création par Gérard Cornette, encore tellement présent dans nos mémoires.

Bonne saison à toutes et à tous.
Gérard.

Sommaire

Pages 2, 3 :

Séjour à Chatel

Pages 4, 5 :

Formation des animateurs

Pages 6, 7, 8 :

Cyclo-loisirs

Page 9 :

Secrétaire's infos

Page 10 :

Conférence cancer

Séjour à Chatel

Une première pour notre club, nous organisons un séjour à Châtel du 28 juin au 2 juillet 2015.



Déroulé du séjour :

28 juin : Installation et découverte du centre « Cap France » Le Gîte. Pour certaines et certains, promenade nocturne jusqu'au lac de Vonnes.

29 juin : Pour le premier jour, nous ferons un seul groupe avec Philippe et Jacques. Déplacement en voiture jusqu'au col de Bassachaux (1798 m), point de départ de la randonnée pour les 36 participants à ce séjour.

Passage par le col de Chésery, (frontière suisse) puis le Lac Vert (1972 m) et le col des Portes de l'Hiver (2096 m) lieu du pique-nique. Après avoir repris des forces, une partie de l'effectif monte jusqu'à la pointe des Mossettes (2277 m).

Regroupement de l'ensemble de cette charmante équipe au Lac Vert et retour avec petite variante par le sommet de Rochassons. A cet endroit, trois courageux (Geneviève C, Alain et Patrice) nous quittent pour rejoindre le col de Bassachaux par le « fantastible », qui est une sorte de tyrolienne permettant de dépasser les 100 km/h.

Beaucoup moins rapidement, le reste de la troupe longe la crête de Rochassons avant d'atteindre la Tête du Lindaret (1950 m) qui demande un effort important mais bref. Il ne reste plus qu'à descendre sur le col de Bassachaux où attendent nos trois héros du jour, un verre à la main, enchantés de l'expérience qu'ils viennent de vivre.

Le GPS de Gérard affiche 14 km pour un D+ de 650 m.

Après quelques nuits d'insomnie et d'angoisse nous voici prêts pour le départ.

Quelle chance, une semaine de soleil était annoncée avec une température élevée, mais avec l'altitude c'était supportable.

Au cours de nos randonnées nous avons pu découvrir de beaux panoramas ainsi qu'une faune et flore variées.

Toutes et tous garderont un bon souvenir de cette semaine passée dans un lieu agréable avec une très bonne ambiance.

Philippe

30 juin : Deux groupes au départ du Gîte.

Groupe Jacques :

Nous partons à 23, en voiture jusqu'aux chalets de Bises, point de départ de la rando du jour, au dessus de Vacheresse (1502 m).

Ascension du col de Floray (1955 m), le plus difficile du jour, puis descente sur le lac de Darbon (1813 m).

Montée au col de Pavis (1950 m), lieu du pique-nique en compagnie d'un troupeau de bouquetins.



Après le repas, montée au col des Portes d'Oche et retour au col de Pavis.

Descente du col de Pavis et montée au col de Bises (1915 m).

Dernière descente sur les chalets de Bises ou nous apprécions de boire frais à la buvette de cette belle ferme d'alpage située au pieds des Cornettes de Bises. Le GPS de Gérard affiche 9 km et un D+ de 1006 m.

01 juillet : Randonnée barbecue organisée par le Gîte. Le groupe est au complet, accompagné par Vincent, le

gérant de l'établissement.

Départ du centre ou du lac de Vonnès, au choix.

Passage au Pas de Morgins par le sentier de l'eau, puis le lac de Morgins et la station de Morgins.

Cheminement le long du Viexe de Morgins jusqu'au lieu du barbecue royalement organisé par le personnel du Gîte dans un endroit sympathique.

Retour par la ferme de En Tey (1483 m) puis la ferme de Fecon (1543 m) avant de descendre en forêt sur Morgins, Pas de Morgins puis Châtel.

Le GPS de Gérard indique 14 km pour un D+ de 360m.



03 juillet : Départ à pieds du Gite pour emprunter la télécabine de Super Châtel puis le télésiège du Morclan ,lieu de départ de la randonnée à 1978 m.

Chemin des crêtes passant par le col de la Folière (1908 m), puis la pointe des Ombrieux (1978 m). Descente sur les Portes d'Onnaz et montée à la Tour de Don, lieu du pique-nique.

Après le repas, Philippe accompagne une partie de l'équipe qui descendra directement sur Barbossine puis le Petit Châtel.



L'autre partie de l'équipe passera avec Jacques par la Tête du Tronchet, le col de Croix, les châlets du Mouet avec arrêt boissons fraîches avant d'entamer la descente sur Barbossine Dessous puis Petit Châtel où

la canicule se fait sentir.

Et le GPS de Gérard affiche 12 km pour un D+ de 300m.

04 juillet : Certaines et certains optent pour une journée calme avec visite du magnifique lac des Plagnes. 23 autres partent en voiture à Pré La Joux et de là empruntent les télésièges de Pré La Joux et de Rochassons pour démarrer la randonnée à 1900 m.

Ascension de la pointe de Chèsery (2251 m) par l'arête ouest agréablement ventée avec pique-nique au sommet.

Descente par l'arête nord-est jusqu'au Pas de la Chaux des Rosées (2000 m). N'étant pas en mesure de sécuriser le passage pour un groupe, retour vers le sommet à 2251 m et descente par le sentier de montée. Pour éviter la canicule en fond de vallée, descente en télésiège jusqu'à Pré La Joux.

Sur le parking, il en manque trois. Après recherche, il apparaît que Philippe, troublé par la compagnie de deux jolies randonneuses qui l'accompagnaient, après être descendu avec elles du premier télésiège soit remonté en leur compagnie sur le même appareil. Et hop ! retour au point de départ. Surprise de l'employé du sommet qui avec humour signale à nos trois amis qu'ils ne sont pas sur un manège forain.

Le GPS de Gérard, indique 7 km et un D+ de 500 m.



Cette semaine de randonnée se termine comme elle a commencé, dans la joie, la rigolade, la bonne humeur et la chaleur.

Merci à vous toutes et tous. C'est toujours un grand plaisir pour moi de marcher en votre compagnie.

Jacques





Formation des animateurs



La formation de nos animateurs : une véritable richesse pour la RSBT.

Comme l'ensemble des clubs de la Retraite Sportive, la RSBT bénéficie grandement de l'engagement bénévole de ses animateurs.

On leur doit la réalisation de chacune des activités proposées tout au long de l'année.

Il s'agit bien d'un véritable « don de soi » de leur part tant par leur disponibilité, semaine après semaine, que par le temps qu'ils ont consacré en amont pour satisfaire à l'obligation de suivre un véritable cursus de formation.



Tout commence par le PSC1 ou Prévention et Secours Civiques de niveau 1 apportant une formation de base de premiers secours. Une journée entière est consacrée à recevoir les enseignements d'un formateur professionnel de la Protection Civile ou du Service Départemental d'Incendies et de Secours-SDIS. La formation proprement dite repose sur l'apprentissage de gestes et la réalisation de situations concrètes par simulation d'accidents. Elle doit être renouvelée tous les 4 ans.

Viennent ensuite les formations dispensées par les instructeurs fédéraux - également bénévoles - de la Fédération Française de la Retraite Sportive – FFRS, à savoir :

- Formation Commune de Base – FCB, 2 journées pendant lesquelles sont

développés tour à tour, la connaissance de la FFRS, la sécurité, le concept Sport Senior Santé et la présentation détaillée du contenu du cursus de formation.



- Module 1 – M1, 4 journées au cours desquelles sont enseignées les techniques d'animation, la meilleure façon de se comporter en qualité de responsable d'un groupe de seniors et de réagir en cas de problèmes.

- Module 2 – M2, 4 journées et demi consacrées à l'approfondissement des



techniques de l'activité choisie (gymnastique, marche nordique, rando, cyclo, etc) puis finalisées par des mises en situation d'animation.

Donc à n'en pas douter, le club bénéficie

d'une véritable « richesse » apportée par ses propres animateurs même si par ailleurs la formation décrite ci-dessus représente un effort financier important permis par la mutualisation de nos cotisations via la FFRS avec le concours du Comité Départemental de La Retraite Sportive du Doubs – CODERS 25.



Actuellement les coûts de formation s'établissent ainsi :

- PSC1 : entre 50 et 60 €
- FCB : 80 €
- M1 : 220 €
- M2 : 330 €.

soit un montant de près de 700 € pour la formation de chaque animateur et animatrice auquel s'ajoute la prise en charge des frais de déplacement des stagiaires pour se rendre sur leurs lieux de stages.



Toutefois ce parcours peut être simplifié et moins coûteux lorsque les candidats peuvent faire valoir des expériences antérieures d'animation dans une plusieurs de nos activités. L'on peut alors se dispenser des stages M1 et M2 en recourant à la procédure de Validation d'Acquis d'Expérience – VAE prévue par la FFRS. A noter que la RSBT a déjà pu bénéficier de cette facilité pour deux de nos animateurs actuels. Peut-être existe-t-il parmi nos adhérents, anciens ou nouveaux, des cas analogues sans le savoir ? Ce serait dommage de s'en priver ! Manifestement, la formation de nos animateurs est loin d'être un vain mot.

Merci à eux pour leur engagement et ce qu'ils apportent à la RSBT.

Gérard.



Les nouveaux animateurs

Monique Béliard (animatrice marche nordique) : a démarré l'animation VTC

Dominique Duffing : Cyclo-tourisme

Claude Gonnot : Gymnastique

Bernard Mira : Randonnée

Alain Morel : Randonnée

Christine Rousset : Randonnée

Cyclo-loisirs



Cyclo-loisir, ça va ou bien !

L'image de marque de la RSBT, c'est avant tout la randonnée pédestre, merveilleuse activité il est vrai, permettant au plus grand nombre, pas forcément des sportifs nés, de se maintenir en bonne forme physique, but avéré de La Retraite Sportive.

En ce qui me concerne, je n'ai jamais été un avaleur de GR, bien qu'ayant toujours pratiqué la randonnée pédestre, d'abord sous forme de marches d'approches permettant d'accéder aux points de départs de courses en haute montagne, avant de revenir, l'âge passant, à la pratique de la montagne dite « à vaches ». Quant au vélo, depuis que je sais en faire sans les petites roues stabilisatrices, en gros depuis quelques décennies, je ne l'ai jamais raccroché au clou. Pour moi, les deux activités sont complémentaires et n'en font qu'une : la randonnée, avec vélo ou chaussures de marche.

Dès mon arrivée au club, à sa création, j'avais dans l'idée d'animer une section cyclo correspondant à l'esprit de la Retraite Sportive.



Mon but n'était pas de former un groupe de cyclo-sportifs, ne pratiquant que le vélo, toute l'année.

Il existe pour cela de très bons clubs. J'en connais au moins deux auxquels j'ai appartenu.

Je rencontre souvent des cyclistes - moins jeunes que moi, c'est vous dire - qui visiblement ont oublié que, vu leur âge, ils ne seront pas sélectionnés pour les championnats du monde. Bien sûr, ils me dépassent, sans un mot ni un regard, le visage défait, la respiration rapide, le rythme cardiaque au-delà du raisonnable, parfois

même bavant sur leur compteur, seul objet que leurs yeux injectés de sang ne quittent pas une seconde.

Pratiquer le vélo de cette manière à un âge avancé ne présente aucun intérêt pour se maintenir en bonne santé. Quant au plaisir que cela peut procurer, je reste songeur !

Mon vœu était de faire en sorte que randonnée et cyclo soient pratiqués par les mêmes adhérents.

La pratique du vélo, adaptée aux seniors que nous sommes, n'est pas traumatisante pour nos vieilles articulations et est bénéfique pour le cœur à condition de ne pas avoir la tête dans le guidon en permanence.

En parfaite adéquation avec ma vision des choses, Gérard Cornette, notre président fondateur, et ami regretté, proposa d'appeler cette section : cyclo-loisir.

Cyclo-loisir, cela signifie pratiquer un sport exigeant, demandant un effort physique certain, en évoluant dans une ambiance à la fois décontractée et dynamique, en profitant sans retenue des paysages offerts aux yeux des grands enfants que nous sommes. Je vous entends, mauvais esprits, dire : les vieux retombent en enfance. Que nenni, nous n'en sommes jamais

sortis, nuance !

Nous arrivons doucement à la fin de la troisième saison de vélo-loisir. Peut être est-il venu le temps du bilan. Mais non, ça n'est pas pré-électoral !

Le nombre de participants par sortie évolue, doucement, mais il évolue. Chaque semaine, un noyau dur de six à huit pratiquants se retrouvent pour rouler 40 à 60 km. Trois ou quatre adhérents, dont trois adhérentes, ont participé à une ou deux sorties en début de saison et n'ont pas persévéré. Dommage, pour se faire plaisir sur un vélo, il faut pratiquer régulièrement. Deux adhérents sont venus gonfler les rangs en fin de saison et vu leur enthousiasme, ils seront des nôtres la saison prochaine. Une seule dame, Monique, pratique régulièrement avec nous.

Je lance un appel aux cyclistes féminines de notre club. N'ayez pas peur, nous ne laissons personne sur le bord de la route. Comme en randonnée pédestre, il y a toujours un serre-fil qui attend, encourage, accompagne ceux et celles qui ont un peu de mal, et même parfois, il les pousse.



Comme en 2014, deux journées vélo ont été organisées cette saison. Deux sympathiques randonnées d'environ 80 km, l'une au départ de Baume-les-Dames et l'autre de Pontarlier. Ces deux journées ne pourraient avoir lieu sans le « Team RSBT » dirigé par la famille Morel et nous ne les remercierons jamais assez. Alain assure le transport des vélos jusqu'au point de départ, avec son fourgon admirablement équipé par ses petites mains et Elisabeth assure le suivi et le ravitaillement des forçats de la route. Une pure merveille qui fait des envieux. Il paraît que des équipes professionnelles nous copient ! Bien évidemment, le repas de midi se prend dans un petit restaurant sympathique réservé à l'avance.

Une des clés de la réussite en vélo consiste à savoir anticiper la venue de la fringale, dévastatrice pour l'organisme du cycliste. Nous y réussissons à merveille. Le cyclo-loisir, c'est ça aussi, du savoir vivre, de la bonne humeur.

Et puis, à ma grande satisfaction, depuis quelques semaines Dominique m'a rejoint comme animateur vélo. Félicitations Dominique, c'est un plaisir de faire équipe avec toi !



Autre satisfaction, Monique sera très prochainement animatrice VTC et débutera ses animations en fin de saison ou printemps 2016. Cette activité sera

complémentaire de la nôtre, dans le même esprit. Nous sommes heureux pour toi Monique mais tristes de ne plus te compter parmi nous puisque vélo et VTC se dérouleront le même jour (suite page suivante).

Cyclo-loisirs (suite)



Enfin bon, je me console, lorsque je ne pourrai plus suivre sur la route, je passerai au VTC, un peu moins exigeant.

En résumé, cette saison, nous avons parcouru un peu plus de 1000 km pour une vingtaine de sorties. C'est mieux que la saison passée grâce à une météo favorable.

D'après la remarquable étude statistique effectuée par Geneviève, la saison 2016 se présente bien. Nous pouvons encore accueillir quelques pratiquants et j'espère pratiquantes.

Vive le vélo et la rando ... à la RSBT évidemment !

Jacques

Monique, notre nouvelle animatrice VTC

En ce début d'automne le rythme de la nouvelle année sportive commence à se poser sous les derniers rayons de soleil d'été. Notre club se voit grandir d'une activité supplémentaire : le vélo tout chemin (VTC), ne pas confondre avec voiture de tourisme avec chauffeur !...

Le VTC est une activité d'endurance bénéfique pour votre cœur, la respiration, l'équilibre, la coordination et le moral.

Comme toutes les disciplines cyclistes, le VTC est un sport porté qui ménagera nos « vieilles » articulations. Il combine à la fois les caractéristiques du vélo route et du vélo tout terrain, capable de s'aventurer sur les chemins, anciennes voies, sentiers et petites routes de nos campagnes.

Je tiens à remercier mes amis cyclistes de m'avoir attendue et soutenue tout au long des sorties, c'était pour moi un grand plaisir de rouler en votre compagnie.

Le plan nutrition santé nous incite à bouger ! alors, à bientôt sur votre « bicyclette » dans la joie et la bonne humeur, sans oublier l'esprit de convivialité de la RSBT.



VTC « Vélo coule » Monique



Secrétaire's infos



6 mois se sont écoulés depuis le dernier numéro de notre journal, Le printemps puis l'été ont permis à tous de profiter des bienfaits des activités au sein de la RSBT, où règne joie de vivre et bonne humeur. Gérard, notre président, en ayant déjà fort bien parlé, je ne reviendrai pas sur le sujet.

En qualité de secrétaire, de quoi vais-je donc pouvoir vous parler ? Des adhésions peut-être. Allez, je me lance.

Un certain nombre d'adhérents n'ont pas renouvelé leur adhésion, mais vous avez été nombreux à vous ré-engager pour une nouvelle saison et nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouveaux participants : qu'ils soient les bienvenus dans notre club.

*Donc, à ce jour nous sommes **130 adhérents**, soit quasiment le même nombre que l'année dernière. Les dames représentent 70 % des effectifs; je vous laisse calculer le pourcentage d'hommes.*

*Certaines activités, la rando du jeudi et la gymnastique du vendredi, remportent un énorme succès : **91 inscrits pour la rando et 45 pour la gym**. Bien sûr, c'est « super » mais cela posera des problèmes quant à l'encadrement desdites activités. Il faudra – un jour – trouver des solutions.*

*Monique BELIARD a démarré récemment **une nouvelle activité, le VTC** qui – j'en suis sûre – connaîtra un beau succès puisque 16 personnes se sont déjà inscrites pour y participer.*

En résumé et afin de ne pas vous fatiguer avec des statistiques, je dirai que TOUTES les activités sont appréciées et qu'il règne à la RSBT une excellente ambiance. Alors, bonne saison sportive à tous.

Geneviève.



Repas du 16 octobre au restaurant "Le Clémenceau"

Conférence cancer



Mardi 6 octobre 2015, la RSGB et la RSBT ont eu le plaisir d'accueillir le Professeur Jean-François BOSSET, président de la ligue contre le cancer du comité régional, pour une conférence sous le titre "la ligue au coeur du plan cancer", en liaison avec le mouvement national "Octobre Rose", campagne pour le dépistage du cancer du sein (photos JM Repecaud)

Prochain numéro : avril 2016

Afin d'enrichir le journal, toute suggestion d'article ou de mise en page sera la bienvenue



6, rue Louis Bachelier
25000 Besançon

www.rsbt25.fr

contact : rsbt25@orange.fr