

Le PLANNING des ACTIVITES

AVRIL – MAI - JUIN 2017

VACANCES SCOLAIRES :
du samedi 15 avril au lundi 1^{er} mai 2017 inclus.

Pas d'activités en salle pendant les vacances scolaires

GYMNASTIQUE

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.

Attention : aucune séance vendredi 09 juin et lundi 12 juin

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 ».

Merci

NOMS	TEL (Fixe)	TEL (Mob)
Madeleine VOLCKMANN	09 50 95 95 73	06 84 18 43 93
Claude GONNOT	09 67 12 69 50	06 77 81 57 88

MARCHE NORDIQUE

lundi matin et mercredi matin

Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

4 sites en alternance :

TILLEROYES : Direction centre équestre « Les Ecuries de Château Galland ». Rendez-vous sur le parking à 50 m de l'orée du bois.

CHAILLUZ-RELANCONS : Direction Le Point du Jour. Rendez-vous sur le parking du réservoir de Relançons.

BELLE-ETOILE : Direction Dole, sortir à Belle-Etoile, direction Montferrand. Rendez-vous rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand, au-delà du n° 60.

BREGILLE-GRAND DESERT Direction Brégille-Plateau, Rendez-vous sur le parking du réservoir du Grand-Désert.

NOMS	TEL (FIXE)	TEL (MOBILE)
Monique BELIARD (mercredi)	03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
Gérard LOYE (lundi)	03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Dominique PETOT (en formation)	03 81 41 10 23	06 95 84 91 02

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

AVRIL – MAI - JUIN

Lundi 3 avril Mercredi 5 avril	CHAILLUZ-RELANCONS
Lundi 10 avril Mercredi 12 avril	BELLE-ETOILE
Lundi 17 avril Mercredi 19 avril : animateurs absents	BREGILLE « LE GRAND-DESERT »
Lundi 24 avril Mercredi 26 avril	TILLEROYES
Lundi 1 mai : animateurs absents Mercredi 3 mai	CHAILLUZ-RELANCONS
Lundi 8 mai : animateurs absents Mercredi 10 mai	BELLE-ETOILE
Lundi 15 mai Mercredi 17 mai	BREGILLE « LE GRAND-DESERT »
Lundi 22 mai Mercredi 24 mai	TILLEROYES
Lundi 29 mai Mercredi 31 mai	CHAILLUZ-RELANCONS
Lundi 5 juin : animateurs absents Mercredi 7 juin : animateurs absents	
Lundi 12 juin : animateurs absents Mercredi 14 juin	BELLE-ETOILE
Lundi 19 juin Mercredi 21 juin	BREGILLE « LE GRAND-DESERT »
Lundi 26 juin Mercredi 28 juin : animateurs absents	TILLEROYES

RANDONNÉES PÉDESTRES



Privilégier le co-voiturage pour le parking des voitures

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



Au départ de chaque randonnée chaque personne doit s'inscrire auprès de l'animateur responsable.

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

Nouveau ! code-couleur :

Noir : marche adaptée

Vert : randonnée de facile à moyenne.

Bleu : randonnée de moyenne à difficile.

AVRIL 2017

Lundi 3 avril	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé.</p> <p>BREGILLE « LE GRAND DESERT » Départ à 14h du parking du réservoir du Grand Désert.</p>	Christine R
Lundi 3 avril	<p>Facile</p> <p>THUREY LE MONT « CIRCUIT DE 3 FONTAINES » 10 à 11kms, dénivelé 150 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30kms) ou 14h sur place à l'entrée du village de Thurey, route de Moncey vers l'usine Erhard.</p>	Rémi B
Jeudi 6 avril	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé.</p> <p>LE BOIS DE ROCHE Départ à 13h 30 du parking en face le bowling.</p>	Annulée
Jeudi 6 avril	<p>Moyenne</p> <p>VAIRE – ARCIER « RANDO DES JONQUILLES » 12 kms, dénivelé 341 m. Départ à 10h pour co-voiturage (A+R env. 20kms) du parking Carrefour-Chalezeule. Repas tiré du sac.</p>	Bernard D
Jeudi 6 avril	<p>Moyenne +</p> <p>PIERREFONTAINE LES VARANS « CIRCUIT DE LA ROCHE PERCEE » 15 kms, dénivelé 473 m. Départ à 8h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 100kms) Repas tiré du sac.</p>	Dominique Jacques
Lundi 10 avril	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé.</p> <p>CHATILLON LE DUC Départ à 13h 30 du parking en face de la Mosquée de Saint-Claude pour co-voiturage (A+R env. 20kms)</p>	Philippe A
Lundi 10 avril	<p>Facile</p> <p>PRES DE VAUX – MONTFAUCON PAR MORRE 8,5 kms, dénivelé 280 m. Départ à 13h 30 du parking du stade de foot des Prés de Vaux.</p>	Jacques
Jeudi 13 avril	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé.</p> <p>LA MALATE Départ à 14h du parking de la Rodia.</p>	Marcel G (RSGB)

Jeudi 13 avril	<p>Moyenne Fougerolles « Circuit des Monts Durand » 11 kms, dénivelé 120 m. Départ à 9h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms) <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Christian
Jeudi 13 avril	<p>Difficile LE MONT CHATELEU 16 à 18kms, dénivelé 522 m. Départ à 9h du parking de l'église de Morre pour co-voiturage (A+R env. 180kms) <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</i></p>	Bernard D Christine
VACANCES SCOLAIRES : du samedi 15 avril au lundi 1^{er} mai 2017 inclus		
MAI 2017		
Jeudi 4 mai	Marche adaptée – animateurs absents	Annulé
Jeudi 4 mai	<p>Moyenne ORNANS « BELVEDERE DU GRAND ET LE CHATEAU » 10 kms, dénivelé 380 m Départ à 9h du parking de l'église de Morre pour co-voiturage (A+R env. 40kms) <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Christine
Jeudi 4 mai	<p>Difficile VILLERS SAINT-MARTIN « ENTRE DOUBS ET CUSANCIN » 18kms, dénivelé 600 m. Départ à 8h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 110kms) <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Alain avec « x »
Jeudi 11 mai	Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. MICAUD « LE LONG DU DOUBS » Départ à 14h du parking de la Rodia.	Marcel G (RSGB)
Jeudi 11 mai	<p>Facile BUSY « SENTIER DE LA PIERRE DE VORGES » 10 à 11kms, dénivelé 160 m. Départ à 10h du parking de la mairie de Busy. <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Alain

<p>Jeudi 11 mai</p>	<p>Difficile LE BALLON D'ALSACE 19kms, dénivelé 800 m Départ à 7h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 220kms). Prévoir partage de 15.40 € d'autoroute par voiture aller-retour <i>Repas tiré du sac.</i></p>	<p>Bernard M Jacques</p>
<p>Lundi 15 mai</p>	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. CHAILLUZ Départ à 14h du parking du réservoir de Chailluz-Relançons.</p>	<p>Christine R</p>
<p>Lundi 15 mai</p>	<p>Facile FONDREMAND 7kms, dénivelé 190 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 70kms).</p>	<p>Christian</p>
<p>Jeudi 18 mai</p>	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. LA DOUBLE ECLUSE Départ à 13h 30 du parking des Hauts de Chazal rue Xavier Bichat face au terminal du Tram pour co-voiturage (A+R env. 20kms).</p>	<p>Marcel G (RSGB)</p>
<p>Jeudi 18 mai</p>	<p>Moyenne PONT LES MOULINS « LES NARINES DU DIABLE » 11kms 500, dénivelé 340 m. Départ à 9h du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 80kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	<p>Dominique</p>
<p>Jeudi 18 mai</p>	<p>Difficile RANDONNEE EN SIBERIE SUISSE AU DEPART DE LA BREVINE 14kms, dénivelé 250 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 170kms). <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</i></p>	<p>Jacques Bernard M</p>
<p>Lundi 22 mai</p>	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. TARCENAY Départ à 13h 30 du parking de la Rodia pour co-voiturage (A+R env. 40kms).</p>	<p>Philippe A</p>
<p>Lundi 22 mai</p>	<p>Moyenne VUILLAFANS « LA SOURCE BLEUE ET LES CASCADES DE LA TUFFIERE » 9kms, dénivelé 300 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 70kms).</p>	<p>Georges</p>

Jeudi 25 mai	Jeudi de l'ascension	
Lundi 29 mai	Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. VELOTTE « LES RIVES DU DOUBS » Départ à 14h du stade de Velotte.	Christine R
Lundi 29 mai	Facile VILLARS SAINT-GEORGES VERS FOURG 10kms, dénivelé 100 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 50kms).	Gérard
JUIN 2017		
Jeudi 1 ^{er} juin	Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. ROCHE LEZ BEAUPRE - NOVILLARS Départ à 14h du parking à la sortie de Roche à droite.	Marcel G (RSGB)
Jeudi 1 ^{er} juin	Facile RUREY (AUTOUR DU MOUREY) 11kms, dénivelé 220 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 50kms).	Gérard
Jeudi 1 ^{er} juin	Difficile « CIRCUIT DES BORNES » AU DEPART DE LA PIERRE A FEU A MEIX MUSY 14kms, dénivelé 500 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 180kms). Repas tiré du sac, Carte d'identité obligatoire.	Jacques Dominique
Lundi 5 juin	Lundi de Pentecôte	
Séjour à Casteljou Du 5 au 12 juin inclus		
Jeudi 8 juin	Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. LE CANAL DE ROCHE Départ à 13h 30 du parking en face le bowling pour co-voiturage (A+R env. 10kms).	Marcel G (RSGB)
Lundi 12 juin	Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. CHAMARS PAR LE TUNNEL DE LA CITADELLE Rendez-vous à 14h du parking de la Rodia	Marcel G (RSGB)

Lundi 12 juin	<p>Moyenne PUGEY – ARGUEL 8kms 500, dénivelé 230 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 20kms) ou 14h sur place au centre du village de Pugey vers la mairie.</p>	Rémi
Jeudi 15 juin	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. CHAILLUZ Départ à 14h du parking du réservoir de Chailluz-Relançons.</p>	Gérard
Jeudi 15 juin	<p>Facile CHATEAU DE BELVOIR 12kms, dénivelé 280 m. Départ à 9h du parking de l'église de Morre pour co-voiturage (A+R env. 80kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Dominique
Jeudi 15 juin	<p>Difficile RIOZ « LE CIRCUIT D'UN RAIL A L'AUTRE » 23kms, dénivelé 120 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 50kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Christian Bernard D
Lundi 19 juin	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. FRANCOIS Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 20kms).</p>	Philippe A
Lundi 19 juin	<p>Moyenne VALLEE DE CUSANCE 11kms, dénivelé 373 m. Départ à 13h 30 du parking de Carrefour Chalezeule pour co-voiturage (A+R env. 80kms).</p>	Bernard M
Jeudi 22 juin	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. LES RIVES DU DOUBS Départ à 14h de la place des droits de l'homme (Mairie de Besançon).</p>	Marcel G (RSGB)
Jeudi 22 juin	<p>Moyenne LES CASCADES DU HERISSON 12kms, dénivelé 300 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 200kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	Bernard M

<p>Jeudi 22 juin</p>	<p>Difficile DU FORT SAINT-ANTOINE A LA SOURCE BLEUE 15kms, dénivelé 240 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 160kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	<p>Alain Jacques</p>
<p>Lundi 26 juin</p>	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. LA BELLE ETOILE Départ à 14 h rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand, au-delà du n° 60.</p>	<p>Christine R</p>
<p>Lundi 26 juin</p>	<p>Facile CHAUCENNE « BOIS DES FOUCHERES » 9kms, dénivelé 252 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 30kms).</p>	<p>Philippe</p>
<p>Jeudi 29 juin</p>	<p>Marche adaptée – 5 km maximum sans dénivelé. PIREY VERS ECOLE Départ à 14 h du parking de la salle polyvalente Saint-Exupéry.</p>	<p>Marcel G (RSGB)</p>
<p>Jeudi 29 juin</p>	<p>Moyenne CHAMPAGNOLE « LE MONT RIVEL » 12kms, dénivelé 320 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 150kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	<p>Christine</p>
<p>Jeudi 29 juin</p>	<p>Moyenne +. FRETIGNEY « LE CIRCUIT DE BAUME NOIRE » 15kms, dénivelé 500 m. Départ à 9h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R env. 70kms). <i>Repas tiré du sac.</i></p>	<p>Gérard Alain</p>

COORDONNEES DES ANIMATEURS RANDONNEE PEDESTRE

NOMS	TEL. (FIXE)	TEL. (MOBILE)
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
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
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 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
<u>En formation :</u>		
Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Fédération des Chasseurs du Doubs (renseignements en cas de parcours en forêt)	+33 3 81 61 23 87 http://www.fdc25.com	Rue Châtelard 25360 GONSANS

PLANNING D'ACTIVITES CYCLISTES



Rappel :

Vélo de route en bon état.

Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.

Port du casque obligatoire.

Les sorties ne se déroulent que par temps sec.

En cas de doute, consultez votre boîte « mail »

ou appeler l'animateur.

La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.

PLANNING CYCLO-LOISIR DU 2^{ème} TRIMESTRE 2017

Les départs se feront tous les mardis à :

- **13h 30** du lieu de rendez-vous **du 4 avril au 30 mai.**
- **8h** du lieu de rendez-vous **à partir du 6 juin.**

Animateurs : Jacques RIGOLOT et Dominique DUFFING

AVRIL 2017		
Mardi 4 avril	<p><u>Départ à 13h30 du STADE D'AVANNE</u> <u>Circuit</u> : Vélo-route direction Saint-Vit. 50 kms Aller-Retour.</p>	Jacques Alain
Mardi 11 avril	<p><u>Départ à 13h30 du PARKING DE LA MALCOMBE</u> <u>Circuit</u> : Vélo-route direction Deluz 50 kms Aller-Retour.</p>	Jacques Dominique
Mardi 18 avril	<p><u>Départ à 13h30 du STADE D'AVANNE</u> <u>Circuit</u> : Vélo-route jusqu'à Boussières – Abbans Dessus – Byans – Fourg – Courtefontaine – Salans – Roset Fluans – Retour vélo-route. 55 kms.</p>	Dominique
Mardi 25 avril	<p><u>Départ à 13h30 D'ECOLE-VALENTIN (changement de parking : GARE D'ECOLE-VALENTIN)</u> <u>Circuit</u> : Ecole – Miserey – Les Auxons – Moncley – Emagny – Recologne – Lavernay – Corcondray – Villers Buzon – Vaux les Prés – Mazerolles – Audeux – Noironte – Miserey – Ecole. 55 kms.</p>	Alain Jacques
MAI 2017		
Mardi 2 Mai	<p><u>Départ à 13h30 de CHALEZE</u> <u>Circuit</u> : Vélo-route jusqu'à Baume les-Dames – retour par Esnans – Ougney – puis vélo-route. 60 kms.</p>	Alain Dominique
Mardi 9 Mai	<p><u>Départ à 13h30 de CHALEZE</u> <u>Circuit</u> : Chalèze – Thise – Marchaux – Pouligney – Le Puy – Val de Roulans – Sechin – Ougney – retour par la vélo-route. 53 kms – dénivelé + 440 m.</p>	Dominique Jacques

<p>Mardi 16 mai</p>	<p style="text-align: center;"><u>SORTIE A LA JOURNEE</u></p> <p><u>Départ à 9h00 du SUPER U DE DEVECEY (apporter son casse-croûte)</u></p> <p>Circuit : Devecey – Bonnay – Vieilley – Moncey – Rigney – Germondans – Larians – Loulans – Verchamp – Montbozon – Dampierre sur Linotte – Authoison – Ruhans – Anthon (pause casse-croûte chez l’habitant) – Traitiefontaine – Chambornay – Cromary – Pérouse – Buthiers – Voray – Devecey. 75 kms – dénivelé + 660 m.</p>	<p style="text-align: center;">Alain Jacques</p>
<p>Mardi 23 mai</p>	<p><u>Départ à 13h30 du PARKING DU SUPERMARCHÉ CASINO SAONE</u></p> <p><u>Circuit</u> : Saône – La Chevillotte – Nancray – Osse – Champlive – Glamondans – Aïssey – Cotebrune – Orsans – Belmont – Magny Chatelard – Gonsans – Naisey – La Chevillotte – Saône. 55 kms – dénivelé + 630 m.</p>	<p style="text-align: center;">Dominique Jacques</p>
<p>Mardi 30 mai</p>	<p><u>Départ à 13h30 – du PARKING CASINO SAINT-FERJEUX</u></p> <p><u>Circuit</u> : Pirey – Miserey – Les Auxons – Moncley – Emagny – Recologne – Lavernay – Corcondray – Villers Buzon – Pouilley Français – Dannemarie – Velesmes Essart – Torpes – puis retour par vélo-route. 65 kms – dénivelé + 620 m.</p>	<p style="text-align: center;">Alain Dominique</p>
<p>JUIN 2017</p>		
<p>Séjour à Casteljou Du 5 au 12 juin inclus</p>		
<p>Mardi 6 juin</p>	<p><u>ABSENCE DES ANIMATEURS</u></p>	
<p>Mardi 13 juin</p>	<p><u>Départ à 8h00 du STADE D’AVANNE</u></p> <p><u>Circuit</u> : Avanne – vélo-route jusqu’à Boussières – Abbans-Dessous – Byans – Lombard – Liesle – Buffard – Port-Lesney – Champagne sur Loue – Liesle – Byans – Osselle – retour par la vélo-route. 68 kms.</p>	<p style="text-align: center;">Jacques Dominique</p>
<p>Mardi 20 juin</p>	<p style="text-align: center;"><u>SORTIE A LA JOURNEE</u></p> <p><u>Départ à 9h00 du PARKING VELO-ROUTE A L’ENTREE D’ORNANS (apporter son casse-croûte)</u></p> <p><u>Circuit</u> : Ornans – Notre-Dame du Chêne – Scey-Maisières – Cléron – Amondans – Mallans – Coulans sur Lison – Eternoz – Nans sous St-Anne – Crouset-Migette – Monmahoux – Déservillers – Bolandoz – Flagey – Chassagne St-Denis – Ornans. 67 kms – dénivelé + 1425 m.</p>	<p style="text-align: center;">Alain Dominique</p>

Mardi 27 juin	<p><u>Départ à 8h00 du PARKING DE LA MALCOMBE</u></p> <p><u>Circuit</u> : Vélo-route jusqu'à Boussières – Abbans Dessus – Byans – Grotte d'Oselle – Roset Fluans - retour par la vélo-route.</p> <p>56 kms – dénivelé 500 m.</p>	Alain Jacques
--------------------------	---	--------------------------

NOMS	ADRESSE MAIL	TEL. (MOBILE)
Jacques RIGOLOT	jacques.rigolot@wanadoo.fr	06 81 97 51 65
Dominique DUFFING	dominique.duffing@orange.fr	07 87 58 10 18
<u>En formation :</u>		
Alain MOREL	mo.zabeth@orange.fr	07 85 09 87 15
Noël PETOT	n.petot@laposte.net	06 89 12 52 53

PLANNING CYCLO-VTC DU 2^{ème} TRIMESTRE 2017

Animatrice : Monique BELIARD

AVRIL 2017	
Mardi 4 avril	<u>Départ à 13h30 du PARKING DE LA RODIA</u> Circuit : Vélo-route direction Baume les Dames. 40 kms
Mardi 11 avril	<u>Départ à 13h30 du PARKING DU STADE D'AVANNE</u> Circuit : Vélo-route direction Saint-Vit. 40 kms
Mardi 18 avril	ABSENCE DE L'ANIMATRICE
Mardi 25 avril	<u>Départ à 13h30 du PARKING RUE GERARD MANTION DERRIERE LE RESTAURANT « CHEZ ELLE »</u> Circuit : Ecole – Miserey – les Auxons – Poulley les vignes – Serre les Sapins – Franois, retour voie cyclable par l'hôpital, Tilleroyes, Temis. 34 kms
MAI 2017	
Mardi 2 mai	<u>Départ à 13h30 du PARKING DE SUPER U A SAONE</u> Circuit : Mamirolle – Les Gratteries par chemin de terre – Baraque des violons – Les Fougères – Merey sous Montrond – La Grange du Liège – La Véze – Saône. 38 kms
Mardi 9 mai	<u>Départ à 13H30 du PARKING DE LA SALLE DES FETES DE SAONE (CENTRE DU VILLAGE)</u> Circuit : Gennes – Osse – Champlive – Vauchamp – Bouclans – Naisey - Saône. 33 kms
Mardi 16 mai	<u>Départ à 13h30 du PARKING DE SUPER U A DEVECEY</u> Circuit : Voie verte Moncey – Thyrey – Cirey les Bellevaux – Traitiefontaine - Rioz – Nouvelle les Cromary – They en Sorans – Cromary – Vieilley – Devecey. 35 kms

Mardi 23 mai	<u>Départ à 13h30 d'EMAGNY DU PARKING AU CENTRE DU VILLAGE</u> <u>Circuit</u> : Chevigney/l'ognon – Ruffey le Château – Marnay – Vregille – Chambornay les Pins – Sauvagny et retour sur Emagny. 31 kms
Mardi 30 mai	<u>Départ à 13h30 du PARKING DU CUL DES PRES (FORET DE CHAILLUZ)</u> <u>Circuit</u> : Marchaux – Chatillon Guyotte – Chaudfontaine – Champoux et retour par le bois de Chailluz. 30 kms
JUIN 2017	
Séjour à Casteljou Du 5 au 12 juin inclus	
Mardi 13 juin	<u>Départ à 13H30 du PARKING DU COMPLEXE SPORTIF A ST VIT</u> <u>Circuit</u> : Osselle – Le Pré Coucou - Salans – Courtefontaine – Fraisans. 30 kms
Mardi 20 juin	<u>Départ à 13h30 du PARKING DE SUPER U A SAONE</u> <u>Circuit</u> : Mamirolle par voie cyclable - Les Gratteries – Foucherans – Bonnevaux le Prieuré – Charbonnières les Sapins – L'Hôpital du Gros Bois – Naisey les Granges. 44 kms
Mardi 27 juin	ABSENCE DE L'ANIMATRICE

Monique BELIARD	monique.beliard@numericable.fr	06 42 03 83 37
<u>En formation :</u>		
Christian HERTEN	c.herten@orange.fr	06 84 14 58 90

Bonne activité à tous.



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

JUILLET – AOUT - SEPTEMBRE 2017

VACANCES SCOLAIRES :

du lundi 10 juillet au samedi 02 septembre 2017 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.

Attention : reprise des séances lundi 25 septembre

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) :

- o de veiller à respecter ses choix d'inscriptions individuels de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- o 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

Marche Nordique

2 séances hebdomadaires : lundi matin et mercredi matin

Attention : aucune séance le mercredi pendant les vacances d'été

Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

4 sites en alternance :

TILLEROYES : Direction centre équestre « Les Ecuries de Château Galland ».

Rendez-vous sur le parking à 50 m de l'Orée du bois.

CHAILLUZ-RELANCONS : Direction Le Point du Jour.

Rendez-vous sur le parking du réservoir de Relançons.

BELLE-ETOILE : Direction Dole, sortir à Belle-Etoile, direction Montferrand

Rendez-vous rue de l'Orée du Bois, 1^{ère} à droite vers Montferrand,
au-delà du n° 60.

BREGILLE-GRAND DESERT Direction Brégille-Plateau,

Rendez-vous sur le 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

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

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE	
Lundi 3 juillet	CHAILLUZ
Mercredi 5 juillet	CHAILLUZ
Lundi 10 juillet	BELLE - ETOILE
Lundi 17 juillet	BREGILLE
Lundi 24 juillet	TILLEROYES
Lundi 31 juillet	CHAILLUZ
Lundi 7 août	BELLE - ETOILE
Lundi 14 août	BREGILLE
Lundi 21 août	TILLEROYES
Lundi 28 août	CHAILLUZ
Lundi 4 septembre	BELLE - ETOILE
Mercredi 6 septembre	BELLE - ETOILE
Lundi 11 septembre	BREGILLE
Mercredi 13 septembre	BREGILLE
Lundi 18 septembre	TILLEROYES
Mercredi 20 septembre	TILLEROYES
Lundi 26 septembre	CHAILLUZ
Mercredi 28 septembre	CHAILLUZ

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

Randonnées de faciles à moyennes.

Randonnées de moyennes à difficiles.

Mois	Animation
JUILLET	
Lundi 3 juillet :	
Marche adaptée – 5 kms maximum sans dénivelé.	Philippe
Randonnée à la journée	
Ornans - Notre Dame du Chêne Départ à 9h 30 parking de la Rodia pour co-voiturage. Repas tiré du sac.	
Jeudi 6 juillet :	
Moyenne Osselle "Sentier sur les Roches" 9 kms environ, dénivelé 170 m. Départ à 9h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage (A+R environ 42 kms) Repas tiré du sac.	Alain
Moyenne + "Le Ballon d'Alsace" 19 kms environ, dénivelé 900 m. Départ à 7h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 220 kms) prévoir péage autoroute environ 15,40€ par voiture. Repas tiré du sac.	Bernard M Jacques
VACANCES SCOLAIRES : du 10 juillet au 2 septembre inclus	
Jeudi 13 juillet :	
Moyenne Circuit panoramique sur la Vallée de la Saône 13 kms environ, dénivelé 250 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 68 kms) Repas tiré du sac.	Christian
Moyenne + "Circuit des Bornes" au départ de la Pierre à Feu à Meix Musy 14 kms environ, dénivelé 500 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 180 kms) Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.	Jacques Georges

Jeudi 20 juillet :	
<p style="text-align: center;">Facile</p> <p style="text-align: center;">Valdahon - Etray - Epenoy</p> <p>12 kms environ, dénivelé 200 m. Départ à 10h du parking de l'Eglise de Morre pour co-voiturage. (A+R environ 50 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Gérard
<p style="text-align: center;">Moyenne +</p> <p style="text-align: center;">"Tour de la Dôle"</p> <p>13 kms environ, dénivelé 600 m. Départ à 7h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 280 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</p>	Dominique Jacques
Jeudi 27 juillet :	
<p style="text-align: center;">Moyenne</p> <p style="text-align: center;">Les Grands Bois de Buthiers</p> <p>13 kms environ, dénivelé 218 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 29 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Philippe
<p style="text-align: center;">Moyenne +</p> <p style="text-align: center;">Le Fort St André - La Croix Protin</p> <p>16 kms 800 environ, dénivelé 645 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 100 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Christine Dominique

AOUT

Jeudi 3 août :

Moyenne

Poligny "Envol de la Cuvée à la Corniche"

12 kms environ, dénivélé 500 m.

Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage.

(A+R environ 114 kms)

Repas tiré du sac.

Alain

Moyenne +

Biaufond

17 kms 500 environ, dénivélé 420 m.

Départ à 8h du parking de l'église de Morre pour co-voiturage.

(A+R environ 180 kms)

Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.

**Bernard D
Christian**

Jeudi 10 août :

Moyenne

Les Gorges de la Poëta Raisse

10 kms environ, dénivélé 530 m.

Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage.

(A+R environ 160 kms)

Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.

Bernard M

Moyenne +

Lavois et Fontaines à Montbozon

20 kms environ, dénivélé 310 m.

Départ à 8h du parking de l'église de Morre pour co-voiturage.

(A+R environ 80 kms)

Repas tiré du sac.

**Christian
Gérard**

Mercredi 16 août

La télécabine du Crêt de la Neige ne fonctionne pas le jeudi

Moyenne +

Crêt de la neige - Reculet

12 kms environ, dénivélé 500 m.

Départ **à 7h** du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage.

Prévoir de la monnaie pour la montée en télécabine

(A+R environ 320 kms)

Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.

**Jacques
Georges**

Jeudi 17 août :	
<p style="text-align: center;">Facile</p> <p style="text-align: center;">Le Pont de Châtillon</p> <p>11 kms environ, dénivelé 110 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 50 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Dominique
Jeudi 24 août :	
<p style="text-align: center;">Facile</p> <p style="text-align: center;">Champagnole "Sur les chemins du Mont Rivel"</p> <p>12 kms environ, dénivelé 270 m. Départ à 9:00 H du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 160 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Christine
<p style="text-align: center;">Moyenne +</p> <p style="text-align: center;">Le Poupet</p> <p><u>Environ : 16 kms, dénivelé 700 m.</u> Départ à 8h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 100 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Gérard Dominique
Jeudi 31 août :	
<p style="text-align: center;">Facile</p> <p style="text-align: center;">Montgesoye " Cascade de Vaux"</p> <p>11 kms environ, dénivelé 300 m. Départ à 9h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 70 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Georges
<p style="text-align: center;">Moyenne +</p> <p style="text-align: center;">La Vallée de l'Orbe</p> <p>20 kms environ, dénivelé 300 m. Départ à 7h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 220 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</p>	Alain Jacques

SEPTEMBRE

En Septembre : aucune offre de marche adaptée le jeudi

(reprise en octobre avec Marcel GABLE - RSGB)

Lundi 4 septembre :

<p>Marche adaptée – 5 kms maximum sans dénivelé. Forêt des Tilleroyes/Menère Départ à 14h du parking NORD du Centre de Soins.</p>	<p>Christine</p>
<p>Facile Pont du Diable depuis Dournon 11 km environ, dénivelé 130 m Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 106 kms)</p>	<p>Rémi</p>

Jeudi 7 septembre :

<p>Moyenne Arc et senans-Champagne sur Loue-Château de Roche 12 kms environ, dénivelé 15 0m. Départ à 9h30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 70 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	<p>Gérard</p>
<p>Moyenne + Le Chasseral par la Combe Grède 16 kms environ, dénivelé 900 m. Départ à 7h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 220 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</p>	<p>Bernard M Alain</p>

Lundi 11 septembre :

<p>Marche adaptée – 5 kms maximum sans dénivelé. Bregille "Le Grand Désert" Départ 14h du parking du réservoir du Grand Désert.</p>	<p>Gérard</p>
<p>Facile Le Mont du Chanois 11 kms environ, dénivelé 220 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 77 kms)</p>	<p>Christian</p>

Jeudi 14 septembre :	
<p style="text-align: center;">Moyenne</p> <p style="text-align: center;">Rocher de Rochelandet</p> <p>11 kms 500 environ, dénivélé 340 m. Départ à 9h du parking Carrefour de Chalezeule pour co-voiturage. (A+R environ 56 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Dominique
<p style="text-align: center;">Moyenne +</p> <p style="text-align: center;">Nans sous St Anne "Le Pont du Diable"</p> <p>15 kms 800 environ, dénivélé 631 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 100 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Bernard D XXXXXXX
Lundi 18 septembre :	
<p style="text-align: center;">Marche adaptée – 5 kms maximum sans dénivélé.</p> <p style="text-align: center;">La Belle Etoile</p> <p>Départ à 14h de la rue de l'Orée du Bois, 1ère à droite vers Montferrand, au-delà du n° 60.</p>	Gérard
<p style="text-align: center;">Moyenne</p> <p style="text-align: center;">Loray "La Chapelle Ste Radegonde"</p> <p>9 kms environ, dénivélé 400 m. Départ à 13h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 88 kms)</p>	Georges
Jeudi 21 septembre :	
<p style="text-align: center;">Moyenne</p> <p style="text-align: center;">Bretigney Notre Dame</p> <p>14 kms 500 environ, dénivélé 218 m. Départ à 9h du parking Carrefour de Chalezeule pour co-voiturage. (A+R environ 60 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p>	Bernard D
<p style="text-align: center;">Moyenne +</p> <p style="text-align: center;">Tour du Lac de Joux</p> <p>20 kms environ, dénivélé 100 m. Départ à 8h du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 220 kms)</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire.</p>	Jacques Dominique

Lundi 25 septembre :

Marche adaptée – 5 kms maximum sans dénivelé. Franois Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage.	Philippe
Facile Lantenne-Vertière 11 km environ, dénivelé 200 m. Départ à 13h 30 du parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour co-voiturage. (A+R environ 40 km)	Rémi

Jeudi 28 septembre :

Journée du Club (plus d'informations ultérieurement)

COORDONNEES DES ANIMATEURS

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	
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	
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 :			
Georges ANDREY	03 81 50 82 12	06 79 03 52 86	

Fédération des Chasseurs du Doubs

rue Chatelard

25360 GONSANS

enseignements en cas de parcours en forêt :

03 81 61 23 87

ACTIVITES CYCLISTES



Rappel :

Vélo de route en bon état.

Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.

Port du casque obligatoire.

Les sorties ne se déroulent que par temps sec.

En cas de doute, consulter votre boîte « mail »

ou appeler l'animateur.

La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.

Les départs se feront tous les mardis à 8h du lieu de rendez-vous, sauf pour certaines sorties.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

Animateurs : Jacques RIGOLOT, Dominique DUFFING, Alain MOREL

JUILLET	
<p>Mardi 4 juillet Sortie à la journée</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du stade d'Avanne.</u></p> <p>Circuit : véloroute juqu'à Avanne, Abbans-Dessous, Byans, Liesle, Arc et Senans, Forêt de Chaux, Route Forestière de Grand Contour, Dôle, retour par la vélo-route.</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p> <p>110 kms dénivelé 650 m, ID Openrunner 7565592.</p>	<p>Alain Nono</p>
<p>Mardi 11 juillet</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking de la Malcombe.</u></p> <p>Circuit : Beure, Arguel, Fontain, Mérey sous Montrond, Epeugney, Chenecey-Buillon Busy, retour par la vélo-route.</p> <p>50 kms, dénivelé 720 m, ID Openrunner 7534306.</p>	<p>Nono Jacques</p>
<p>Mardi 18 juillet Sortie à la journée</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking du Super U à l'entrée de Valdahon.</u></p> <p>Circuit : Valdahon, Vercel, Villers-Chef, Landresse, Laviro, Belleherbe, Le Pont-Neuf, Frémondans, Gigot, Pierrefontaine les Varans, Dompriel, Vercel, Valdahon.</p> <p style="text-align: center;">Repas de midi au resto.</p> <p>90 kms dénivelé 1 066 m, ID Openrunner 7457324.</p>	<p>Jacques Dominique</p>
<p>Mardi 25 juillet</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking du Super U à Marnay.</u></p> <p>Circuit : Marnay, Avriigny, Charcenne, Venère, Sauvigney, Pesmes, Chaumerce, Hugier, Sornay, Marnay.</p> <p>72 kms.</p>	<p>Alain Dominique</p>

AOUT

<p>Mardi 1er août</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking du CAL Ecole.</u></p> <p>Circuit : Les Auxons, Geneuille, Boulot, Gézier, Pin, Recologne, Burgille, Lantenne-Vertière, Corcondray, Villers-Buzon, Mazerolles, Audeux, Noironte, Pelousey, Ecole. 67 kms, dénivelé 840 m, ID Openrunner 7496857.</p>	<p>Jacques Nono</p>
<p>Mardi 8 août</p> <p style="text-align: center;">Sortie à la journée</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 7h chez Alain Morel (pour organiser le transport), ou 8h du parking de la gare de Pontarlier.</u></p> <p>Circuit : non défini.</p> <p style="text-align: center;">Repas de midi au resto.</p>	<p>Dominique Jacques</p>
<p>Mardi 15 août</p> <p style="text-align: center;">Férié : Assomption</p>	
<p>Mardi 22 août</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8:30 h du parking de Chalèze</u></p> <p>Circuit : vélo-route jusqu'à Baume-les-Dames, La Lavaine, Pont-les-Moulins, Guillon-les-Bains, Montivernage, Lanans, Vaudrivillers, Adam-les-Passavant, Saint-Juan, Aïssey, Glamondans, Champlive, Laissey, retour vélo-route (à une allure modérée !)</p> <p style="text-align: center;"><u>Sortie à la journée avec casse-croute.</u></p> <p>Environ <u>80 kms</u> aller-retour.</p>	<p>Alain Dominique</p>
<p>Mardi 29 août</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking de l'église de Franois</u></p> <p>Circuit : Franois, Pouilley les Vignes, Audeux, Lavernay, Lantenne-Vertière, Mercey le Grand, Rouffange, Taxenne, Gendrey, Louvatange, Le Petit Mercey, Evans, Saint-Vit, Pouilley-Français, Dannemarie sur Crête, Chemaudin, Franois. 58 kms, dénivelé 680 m, ID Openrunner 7543415.</p>	<p>Nono Alain</p>

SEPTEMBRE

<p>Mardi 5 septembre Sortie à la journée</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 7h 30 chez Alain Morel (pour organiser transport),</u></p> <p>Circuit : Lure, Nouvelle lès Lure, Melisey, Ecomagny, Faucogney, Esmoulières, Col Des Croix, Le Haut du Them, Servance, Saint-Hilaire, Ternuay, Saint-Barthélemy, Lure.</p> <p>81 kms, dénivelé 1 066 m de D+, ID Openrunner 6494939.</p> <p style="text-align: center;">Repas au resto.</p>	<p>Jacques Alain</p>
<p>Mardi 12 septembre</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking du Casino de Saône.</u></p> <p>Circuit : Saône, Mamirolle, Naisey, L'Hôpital du Grobois, Charbonnières-les-Sapins, Bonnevaux le Prieuré, Foucherans, Tarcenay, Mérey sous Montrond, Saône.</p> <p>50 kms, dénivelé 500 m, ID Openrunner 7536108.</p>	<p>Dominique Alain</p>
<p>Mardi 19 septembre</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h Orchamp (parking rue de la Résistance sur D12 à droite juste après le Casino, le parking est à 200m sur la gauche).</u></p> <p>Circuit : Orchamps, Gendrey, Taxenne, Rouffange, Pagney, Ougney, Abbaye d'Acey, Balançon, Saligney, Massif de la Serre, Amange, Châtenoy, Rochefort sur Nenon, Eclans, Our, Orchamps.</p> <p>57 kms, dénivelé 700 m, ID Openrunner 7534350.</p>	<p>Nono Jacques</p>
<p>Mardi 26 septembre</p> <p style="text-align: center;"><u>Départ 8h du parking de la gare de Laissey.</u></p> <p>Circuit : Laissey, Ougney-Douvot, Baume les Dames, La Lavaine, Pont les Moulins, Montivernage, Lanans, Vaudrivillers, Adam les Passavant, Bretigney Notre-Dame, Champlive, Laissey.</p> <p style="text-align: center;">Repas tiré du sac.</p> <p>60 kms, dénivelé 950 m, ID Openrunner 7535955.</p>	<p>Dominique Nono</p>

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Jacques RIGOLOT	03 81 80 46 50	06 81 97 51 65 jacques.rigolot@wanadoo.fr
Dominique DUFFING	03 81 52 34 84	07 87 58 10 18 dominique.duffing@orange.fr
Alain MOREL	03 81 53 41 32	07 85 09 87 15 mo.zabeth@orange.fr
En formation :		
Noël PETOT		06 89 12 52 63 n.petot@laposte.net

ACTIVITE CYCLO-VTC

Animation : Monique BELIARD

JUILLET

Mardi 4 juillet

Départ à 9h du parking du Super U de Devecey

Circuit : Vorey sur l'Ognon - Boulot - Boulot - Geneuille - Chevroz - Devecey.

40 kms.

Mardi 11 juillet

Départ à 9h du parking du Super U de Saône

Circuit : Les Gratteris - Le Rocheret - les Gonots - Chapelle St Maximin - Foucherans - Bonnevaux le Prieuré - Charbonnières les Sapins - Hôpital du Grobois - Naisey les Granges - La Chevillotte - Saône.

41 kms.

Mardi 18 juillet

Sortie à la journée (repas tiré du sac)

Départ à 9h du parking du Super U de Devecey

Circuit : Voray sur l'Ognon - Buthier - Perrouse - Cromary - Chambornay les Bellevaux - Cirey les Bellevaux - Traitiefontaine - Rioz - Tresilley - Fondremand - Eguiley - Montarlot les Rioz - Boulot - Chaux la Lotière - Boulot - Bussièrès - Voray - Devecey.

65 kms.

Mardi 25 juillet

Départ à 9h du parking à l'entrée de l'Hôpital du Grobois à gauche

Circuit : Charbonnière les Sapins - Etalans - Guyans Durnes - Durnes - Montgesoye - Ornans - et retour par la voie verte.

40 kms.

AOUT

Mardi 1er août

Sortie à la journée (repas tiré du sac)

Départ de la gare Viotte pour prendre le train de Montbéliard à 7h 32

Circuit : Montbéliard - Besançon par la vélo-route.

90 kms

Merci de prévenir l'animatrice de votre participation à cette sortie

Mardi 8 août

Départ à 8h 30 du parking du stade d'Avanne

Circuit : Busy - Vorges les Pins - Boussière - Abbans Dessus - Byans sur Doubs - Fourg -
Le Prepost - Courtefontaine - Villars Saint Georges - Osselle - Torpes - Thoraise - Rancenay -
Avanne.

50 kms Aller-Retour.

Mardi 15 août

Férié : Assomption

Mardi 22 août

Départ à 9h du parking du Super U de Devecey

Circuit : Voray sur l'Ognon - Boulton - Chauvignotte - Le Coordonnet - Montarlot les Rioz -
Neuveville les Cromary - Cromary - Devecey.

40 kms Aller-Retour.

Mardi 29 août

Sortie à la journée (repas tiré du sac)

Départ de la gare Viotte pour prendre le train de Mouchard à 7h 51

Circuit : Mouchard - Besançon.

70 kms

Merci de prévenir l'animatrice de votre participation à cette sortie

SEPTEMBRE

Mardi 5 septembre

Départ à **13h 30** du parking rue Gérard Manton,
avenue des Montboucons derrière le restaurant "Chez Elle"

Circuit : Ecole - Miserey - Les Auxons - Pouilley les Vignes - Serre les Sapins - François -
retour voie cyclable par l'hôpital - Tilleroyes - Temis.

34 kms Aller-Retour.

Mardi 12 septembre

Animatrice absente

Mardi 19 septembre

Animatrice absente

Mardi 26 septembre

Départ à **13h 30** du parking du complexe sportif de St Vit

Circuit : Dôle par la vélo-route.

60 kms Aller-Retour.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Monique BELIARD		06 42 03 83 37 monique.beliard@numericable.fr
En formation :		
Christian HERTEN		06 84 14 58 90 c.herten@orange.fr

Bel été 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.**

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

Mois	Animation
JANVIER	
Lundi 8 JANVIER	Galette des Rois - Palais des Sports - 16h30
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>CHAILLUZ "Le Cul des Prés"</p> <p>Exceptionnel (c'est la galette des rois). Départ à 13h 30 du parking du Cul des Prés.</p>	Christine
<p>Facile</p> <p>CHÂTEAU D'ABBANS</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
Jeudi 11 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>LA MALATE</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>Moyenne</p> <p>MONTFAUCON "La Batterie de l'Avancée"</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>Moyenne</p> <p>LES FOURGS "La Roche Sarrazine"</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. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	Bernard M. Gérard
Lundi 15 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>AUTOUR DE CHALEZEULE</p> <p>Départ à 14h du parking de Carrefour Chalezeule (face à la Cafétaria).</p>	Philippe
<p>Facile</p> <p>VILLARS SAINT GEORGES - LE CHATELARD - LE PETIT VILLARS</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
Jeudi 18 JANVIER	
<p>MARCHE ADAPTEE</p> <p>AVANNE "La Double Ecluse"</p> <p>Départ à 14 h du parking du stade d'Avanne.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p>Moyenne</p> <p>POULIGNEY-LUISANS</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>Moyenne +</p> <p>MOUTHE "Chez Liadet"</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. <i>Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</i></p>	Bernard M. Christian

Lundi 22 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE "LES BERGES DU DOUBS"</p> <p>Départ à 14h du parking de la Rodia.</p>	Philippe
<p align="center">Facile GRANDFONTAINE "Sentier de Béthanie"</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>	Alain
Jeudi 25 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE LES TILLEROYES</p> <p>Départ à 14h du parking derrière le centre de soins des Tilleroyes - vers l'arrêt de bus.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile NOVILLARS</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>	Philippe
<p align="center">Moyenne + "LES GRANGES DESSUS"</p> <p>Raquettes à neige : 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. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	Dominique Bernard M.
Lundi 29 JANVIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE SERRE LES SAPINS - LA FELIE - FRANOIS</p> <p>Départ à 14H - 1 rue Souvelaine (monument) - SERRE LES SAPINS</p>	Gérard
<p align="center">Moyenne CHENECEY BULLON "Château Ruiné"</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>	Christian
FEVRIER	
Jeudi 1 FEVRIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE ROCHE LEZ BEAUPRE</p> <p>Départ à 14h du parking à la sortie de Roche vers Novillars.</p>	Françoise Chamagne et Claude Gady
<p align="center">Facile MARNAY "Le Bois de Brussey"</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>	Alain
<p align="center">Difficile LE CHASSERON</p> <p>Raquettes à neige : 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. Repas tiré du sac, carte d'identité obligatoire</p>	Jacques Christian Bernard M Dominique
Lundi 5 FEVRIER	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE TILLEROYES - LA FORET DE MENERE</p> <p>Départ à 14h du parking du Centre de Soins des Tilleroyes.</p>	Christine
<p align="center">Facile à moyenne MONCLEY - SAUVAGNEY - LE BUGNOZ</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>	Gérard

Jeudi 8 FEVRIER	
MARCHE ADAPTEE PIREY vers Ecole-Valentin Départ à 14h du parking de la salle polyvalente de Pirey.	Françoise Chamagne et Claude Gady
Moyenne BUSY "Chemin des Crêtes" 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
Moyenne + Raquettes à neige : LES AIGUILLES DE BAULME PAR LA GITTAZ 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
Vacances de scolaires d'Hiver du samedi 10 février au samedi 24 février 2018 inclus.	
Jeudi 15 FEVRIER	
Moyenne + Raquettes à neige : LA POYETTE et LE SUCHET 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
Jeudi 22 FEVRIER	
Moyenne + Raquettes à neige : LE GOUNEFAY, LE GRAND TAUREAU par les CERNETS 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.
Lundi 26 FEVRIER	
MARCHE ADAPTEE TORCOLS - LES FONDS DE CHAILLUZ Départ à 14H - arrêt de bus DORMOY - ligne 32 - chemin des dessus de CHAILLUZ	Gérard
Moyenne ORNANS "La Grotte de Chauveroché" 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
MARS	
Jeudi 1 MARS	
MARCHE ADAPTEE BESANCON - CHAMARS Départ à 14h parking relais Casamène - accès feu entre Tarragnoz et le Pont de Velotte.	Françoise Chamagne et Claude Gady
Moyenne CHENECEY - LE GRAND MEANDRE et LE CHÂTEAU DE CHARENCEY 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
Moyenne + Raquettes à neige : LE MONT D'OR "Circuit par fermes et refuges" 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

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

Jeudi 22 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAPELLE DES BUIS</p> <p>Départ à 14h du parking de Notre Dame de la Libération.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">LE PUY - VAL DE ROULANS - LE MONT BICHOU - VILLERS GRELOT</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">Difficile</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p align="center">LA DENT DE VAULION</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>
Lundi 26 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE CHAILLUZ - LE CREUX VIVIER - JARDIN FLORISTIQUE</p> <p>Départ à 14H00 - parking de l'Ecole des Grandes Baraques - CHAILLUZ</p>	<p>Gérard</p>
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">FONTAIN</p> <p>Environ : 11 kms, dénivelé 320 m Départ à 13h 30 du parking de l'église de Fontain.</p>	<p>Gilles</p>
Jeudi 29 MARS	
<p align="center">MARCHE ADAPTEE BESANCON - LA MALCOMBE</p> <p>Départ à 14h du parking de la Malcombe.</p>	<p>Françoise Chamagne et Claude Gady</p>
<p align="center">Facile</p> <p align="center">MONTROND LE CHÂTEAU</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">Moyenne +</p> <p>Raquettes à neige :</p> <p align="center">LE MONT DE L'HERBA au départ de "LA GRAND BORNE" - poste frontière</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.**