

Mois de JUIN 2021



RANDONNEES



Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (planning séparé) Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.		
Randonnées faciles à moyennes.		
Randonnées moyennes à difficiles.		
JUIN		
jeudi 10 juin 2021		
Moyenne VYT-LES-BELVOIR - Les Eoliennes du Lomont env. 13,5 kms - D + 490 m RDV : parking église Vyt-les-Belvoir - (90 kms A/R pour info) - pour départ de la randonnée à 09h45 Sortie à la journée - repas tiré du sac		Alain R.
Difficile BONNEVAUX-LE-PRIEURE env. 18 kms - D + 400 m RDV : Bonnevaux le Bas au pied de l'ancienne église - (50 kms A/R pour info) - pour départ de la randonnée à 09h00 Sortie à la journée - repas tiré du sac		Gilles M. Jean-Pierre C.
lundi 14 juin 2021		
Facile CHENECEY-BUILLON env. 10 kms - D + 120 m RDV : parking église de Chenecey - (35 kms A/R pour info) - pour départ de la randonnée à 14h00		Thierry C.

jeudi 17 juin 2021		
<p align="center">Moyenne BOUSSIERES - Boucle de Boussières et Fontaine de Buy env. 9 kms - D + 280 m RDV : Parking salle des fêtes de Boussières - (40 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u></p>		Patrick M.
<p align="center">Difficile PIERREFONTAINE-LES-VARANS env. 15 kms - D + 450 m RDV : Parking tennis face château de Pierrefontaine - (110 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 09h45</u> <i>(une lampe peut être utile pour la grotte de la Glacière)</i> <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Alain R. Jacques R.
lundi 21 juin 2021		
<p align="center">Facile DANNEMARIE-SUR- CRETE - Forêt des Essarts env. 7 kms - D + 100 m RDV : terrain de foot de Dannemarie - (15 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u></p>		Rémi B.
jeudi 24 juin 2021		
<p align="center">Facile CUSSEY-SUR-L'OGNON - La Vallée de l'Ognon par Geneuille et Cussey env. 10,5 kms - D + 100 m RDV : parking devant le cimetière de Cussey (50 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 14h00</u></p>		Jean-Pierre C.
<p align="center">Difficile OUHANS - Source de la Loue - Le Moine Rénédale env. 16 kms - D + 600 m RDV : Parking de la Source de la Loue (100 kms A/R pour info) - <u>pour départ de la randonnée à 09h00</u> <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jacques R. Georges A.
lundi 28 juin 2021		
<p align="center">Moyenne BONNEVAUX-LE-PRIEURE - Le Saut du Chevalier env. 9 kms - D + 230 m RDV : <u>Ornans</u> parking sur la déviation après le collège (50 kms A/R pour info) - <u>Départ de la randonnée à 14h00</u></p>		Christian H.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL		03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Christian HERTEN			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
Patrick MANGEAT		03 63 42 99 54	07 78 47 49 11
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



MARCHES DOUCES



Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr
 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

Prévention Covid -19 :

Merci de vous reporter aux consignes mentionnées sur le planning des randonnées

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés. Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.		
jeudi 10 juin 2021	Douce GENEUILLE - Les étangs de geneuille Départ : parking stade Geneuille (Prendre à droite au centre du village puis une petite route sur la gauche) - 14h00	Françoise C
lundi 14 juin 2021	Douce CHAILLUZ Départ : Parking réservoir Relançons - 14h00	Georges A.
jeudi 17 juin 2021	Douce Rien de prévu pour l'instant. Les infos seront données quelques jours avant.	RSGB
lundi 21 juin 2021	Douce RANCENAY vers Montferrand Départ : sortie village (antenne village) - 14h00	Gérard L.
jeudi 24 juin 2021	Douce Sortie à la journée avec pique nique: les étangs de Pelousey Précisions apportées quelques jours auparavant.	Françoise C
lundi 28 juin 2021	Douce DEVECEY Départ : SUPER U de Devecey - 14h00	Alain R.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Françoise CHAMAGNE (RSGB)		03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Marcel GABLE (RSGB)		03 81 81 27 65	06 01 08 68 85
Claude GADY (RSGB)		03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Christian HERTEN			06 84 14 58 90
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-moblie "My15" permettant de contacter directement le Samu.



MOIS DE JUIN 2021

MARCHE NORDIQUE



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

Prévention COVID 19

Co-voiturage déconseillé à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1/ Port du masque avant et après les activités**
- 2/ se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydrau-alcoolique (essuie main 2 personnel et jetable)**
- 3/ Eviter tous contacts physiques et crachats**
- 4/ Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 mètres**
- 5/ Respecter les distances entre les personnes (2 m)**
- 6/ Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet**
- 7/ Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel**
- 8/ Pas de prêt de matériel**
- 9/ Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort. Durant les montées, être vigilant sur les distance de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours**
- 10/ Eviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence**
- 11 / Etre vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation**

ATTENTION : séances susceptibles d'être annulées. Merci de surveiller votre messagerie

LUNDI		MERCREDI	
7-juin	NEANT	9-juin	TILLEROYES
14-juin	CHAILLUZ	16-juin	CHAILLUZ
21-juin	BELLE - ETOILE	23-juin	BELLE - ETOILE
28-juin	BREGILLE	30-juin	BREGILLE

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert.
TILLEROYES	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.

Coordonnées des animateurs
Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37
Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04
Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30
Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112
A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



Mois de JUIN 2021



ACTIVITES GYMNiques

Reprise des séances à partir du vendredi 11 juin jusqu'au lundi 05 juillet inclus

Prévention Covid -19 :

PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes (jauge locale autorisée)

Commandements aux pratiquants :

- 1-S'inscrire préalablement pour permettre de respecter le nombre de 30 personnes regroupées (à la "Une" du site rsbt25.fr)
- 2-Renoncer à s'inscrire à 2 séances le même jour (choisir "Gym active" ou "Gym douce")
- 3-Renoncer à se présenter en cas de moindre symptôme
- 4-Arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, prévoir un sac de rangement
- 5-Se munir d'un tapis personnel ou d'une serviette (bain ou plage)
- 6-Accéder aux vestiaires collectifs (zone de change uniquement) en respectant la jauge maximale affichée
- 7-Respecter l'identification des assises accessibles ou neutralisées dans les vestiaires
- 8- Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants y compris avec les animateurs.trice
- 9-Accéder à la salle et déposer les sacs de rangement sur la zone dédiée à cet effet
- 10-Se placer sur un des emplacements marqués au sol
- 11-Attendre la fin du relevé des présents par l'animateur.trice afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination
- 12-Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable)
- 13-Porter un masque avant et après l'activité
- 14-Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet
- 15-Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance
- 16-Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

VACANCES SCOLAIRES : programmation réduite

Été : du mercredi 07 juillet au mardi 31 août inclus

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

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.

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 individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs

Madeline 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 - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

Excellent été malgré tout et bonne activité à toutes et à tous.....

... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !

En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.



MOIS DE JUIN 2021

ACTIVITES CYCLISTES

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

1/ ACTIVITE CYCLO-LOISIR

DEMARRAGE DES ACTIVITES LE MARDI 15 JUIN 2021

MARDI 15/06 : rdv à 13h30 Stade d'Avanne

MARDI 22/06 : rdv à 08h00 à La Malcombe

MARDI 29/06 : rdv à 08h00 Parking Ecole CAL (disque bleu obligatoire) ou parking navette ferroviaire

LE DETAIL DE CES SORTIES (circuit - distance - dénivelé) VOUS SERA TRANSMIS PAR JACQUES PAR MESSAGERIE



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- 3 - Crachats, expectorations proscrits,
- 4 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.
- 5 - Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- 6 - Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne,
- 7 - Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- 8 - Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation sociale minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- 9 - Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (10 m),
- 10 - En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles (dans sac à dos)

Rappel :

Vélo 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.

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 53
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

2/ ACTIVITE CYCLO-VTC

PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC POUR JUIN

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC-

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT DESROCHES (en formation)		06 75 12 99 79

3/ ACTIVITE VELO DOUBS

LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS SERONT COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)

COORDONNEES DES ANIMATEURS VELO DOUBS

Christian HERTEN		06 84 14 58 90
------------------	--	----------------

Excellent printemps et bonne activité à toutes et à tous.....

... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2021

MARCHES ET RANDONNEES

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :
du mercredi 07 juillet au mardi 31 août 2021 inclus



Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec l'indication de la personne à prévenir en cas de... et son numéro de téléphone. Merci.

Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chacun.e

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (entre 2 et 5 m selon le terrain et la vitesse de progression)
augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet, -
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (ATTENTION : PLANNING SEPRE sur ACCES RAPIDE du site) Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.	
Randonnées faciles à moyennes.	
Randonnées moyennes à difficiles.	
JUILLET	
jeudi 1 juillet 2021	
Moyenne + MAILLEY et CHAZELOT Env 15 kms - D + 370 m RDV rue des Vieilles Vignes - baraque de chasse entre Mailley et Chazelot pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 80 kms) sortie à la journée - repas tiré du sac	Thierry C.
Difficile PONT DE ROIDE	

<p>Env. 20 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : rue du 12 Septembre (vers transfo EDF) pour départ de la randonnée à 09H30 (A/R 150 kms)</p> <p><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Gilles M.</p>
<p>jeudi 8 juillet 2021</p>	
<p>Facile</p> <p>TRESILLEY - Colline de CHATEY</p> <p>env. 10 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : place de la Mairie à TRESILLEY pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 60 kms)</p>	<p>Patrick M.</p>
<p>Difficile</p> <p>ROCHE DES NANS</p> <p>Env. 16 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : parking cimetière LES NANS (39) pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 130 kms)</p> <p><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Georges A.</p>
<p>jeudi 15 juillet 2021</p>	
<p>Moyenne</p> <p>PLAIMBOIS-VENNES - Le Belvédère de Lamadou</p> <p>Env. 13 kms - D + 310 m</p> <p>RDV : Eglise de Plaimbois-Vennes pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 100 kms)</p> <p><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Dominique D.</p>
<p>Difficile</p> <p>GERAISE - Le Chemin des Belvédères</p> <p>Env. 15 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : place de la mairie de GERAISE (10 kms S-E Salins) pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 100 kms)</p> <p><i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	<p>Christian H.</p>
<p>jeudi 22 juillet 2021</p>	
<p>Facile - indice d'effort : 34 bleu</p> <p>70 - BUTHIERS - Les Grands bois</p> <p>Env : 11 kms - D + 190 m</p> <p>Départ de la randonnée à 14 h - RDV : stade du Vernois- 5 grande Rue (A/R 30 kms)</p>	<p>Gérard L.</p>
<p>Difficile</p> <p>TOUR DES FALAISES DU MONT D'OR</p> <p>Env : 14 kms - D + 720 m</p> <p>RDV : parkng de Super Longevilles (Commune Les Longevilles Mont d'Or - pied des pistes - restaurant Le Flocon)</p> <p>pour départ de la randonnée à 09h00 - (A/R 180 kms)</p> <p><i>sortie à la journée repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</i></p>	<p>Jacques R.</p>
<p>jeudi 29 juillet 2021</p>	
<p>Moyenne</p> <p>ECHAY - Belvédère des Grands Ruins</p> <p>Env. 13,8 kms - D + 330 m</p> <p>RDV : parking de la mairie d'Echay pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 70 kms)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac -</i></p>	<p>Jean-Pierre C.</p>
<p>Difficile</p> <p>REFUGE DES SOMMETRES (Suisse)</p> <p>Env : 15 kms - D + 720 m</p> <p>RDV : Chapelle Le Bief d'Etoz (au bord du Doubs sous Charmavillers (25) pour départ de la randonnée à 09h30</p> <p>(A/R 190 kms)</p> <p><i>sortie à la journée - repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</i></p>	<p>Georges A.</p> <p>Dominique D.</p>
<p>AOUT</p>	

jeudi 5 août 2021		
Moyenne BUSY Env. 13 kms - D + 320 m RDV : parking du stade de Busy pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 30 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Dominique D.
Difficile MONT POUPET Env. 15 kms - D + 600 m RDV : parking Camping des Gabelous entrée Salins-les-Bains pour départ de la randonnée à 09h00 - (A/R 80 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Christine R. Bernard M.
jeudi 12 août 2021		
Moyenne NANS-SOUS-STE-ANNE - Le Trou du Crâne Percé Env. 12 kms - D + 350 m RDV : parking Grande Rue à Nans-sous-Ste-Anne pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 80 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Georges A.
Difficile BLAMONT - Circuit de Roche Jella Env. 16 kms - D + 565 m RDV : parking Place des Tilleuls au Centre du village pour départ de la randonnée à 09h00 - (A/R 170 kms) (A 36 sortie l'Isle-sur-le-Doubs - Pont de Roide - Blamont) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Jacques R.
jeudi 19 août 2021		
Moyenne - indice d'effort 42 bleu 25 - BURGILLE - VERTIERE par les bois Env. 12 kms - D+ 280 M Départ de la randonnée à 14h00 - RDV : Mairie de Burgille - 33 Grande Rue - 2 parkings- (A/R 40 kms)		Gérard L.
Difficile CIRQUE DE CONSOLATION Env. 14,5 kms - D + 550 m RDV : parking église de Mont-de-Laval pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 120 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Dominique D. Georges A.
jeudi 26 août 2021		
Moyenne CHENECEY-BUILLON - Belvédère et Château ruiné Env. 11,4 kms - D + 280 m RDV : parking près RN 83 au croisement route de Chenecey pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 30 kms)		Alain R.
Difficile LE SAUT DU DOUBS ET LE TOUR DU LAC MORON Env. 15 kms - D + 700 m RDV : parking du barrage du Châtelot Commune du Pissoux pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 180 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</i>		Jean-Pierre C. Georges A.
SEPTEMBRE		
jeudi 2 septembre 2021		
Moyenne VAL DU CUSANCIN Env. 13,5 kms - D + 500 m RDV : parking face à la mairie Val de Cusance pour départ de la randonnée à 09h30 (A/R 90 kms)		Christian H.

<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
<p style="text-align: center;">Difficile MONTECHEROUX Env. 19 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : Place de l'église de Montécheroux pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms)</p>		Gilles M.
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Alain R.
lundi 6 septembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne CHARCENNE VIREY Env. 12 kms - D + 190 m</p> <p>RDV : parking ADMR à gauche entrée du village pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 56 kms)</p>		Thierry C.
jeudi 9 septembre 2021		
<p style="text-align: center;">Facile CHAMPAGNE-SUR-LOUE Env. 12 kms - D + 250 m</p> <p>RDV : parking du camping à l'entrée du village après le pont pour départ de la randonnée à 09h45 - (A/R 70 kms)</p>		Christine R.
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
<p style="text-align: center;">Difficile CHAUX-DES-CROTENAY - La Grande Cheminée Env. 16 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : parking Grande Rue face Monument aux Morts Chaux des Crotenay pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms)</p>		Georges A.
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Dominique D.
lundi 13 septembre 2021		
<p style="text-align: center;">Facile LE VAL DE CADEMENE Env. 8 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : à côté de l'ancienne bascule à RUREY pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 50 kms)</p>		Patrick M.
jeudi 16 septembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne - indice d'effort 39 bleu 25 ROSET FLUANS - LA CORNE DE CHAUX Env. 12 kms - D + 220 M</p> <p>Départ de la randonnée à 14h00 - RDV : parking de l'Eglise de ROSET-FLUANS- chemin du Cimetierre - (A/R 45 kms)</p>		Gérard L.
<p style="text-align: center;">Difficile CIRCUIT AIGUILLES DE BAULMES au départ de la Ferme de Grange Neuve Env. 13 kms - D + 490 m</p> <p>RDV : Grange Neuve - A l'Auberson (1er village suisse après Les Fourgs -prendre à droite Col de l'Aiguillon puis Auberge de Grange Neuve) pour départ de la randonnée à 09h00 - (A/R 180 kms)</p>		Jacques R.
<i>sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i>		Bernard M.
lundi 20 septembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne BOUSSIERES - Le sentier du ruisseau Env. 9,5 kms - D + 270 m</p> <p>RDV : Eglise de Boussières pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 36 kms)</p>		Christian H.
jeudi 23 septembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne QUINGEY - Mont Moini, Byans, Abbans Dessous et Dessus Env. 14 kms - D + 350 m</p> <p>RDV : parking de la chèvrerie (RD 13 direction Abbans-Dessus) pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 50 kms)</p>		Gilles M.
<i>sortie à la journée - repas tiré du sac -</i>		

Difficile LES ARSURES "ENTRE VIGNES" Env. 17,5 kms - D + 580 m RDV : parking entrée village des Arsures à gauche pour départ de la randonnée à 09h15 - (A/R 92 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Thierry C.
lundi 27 septembre 2021		
Facile MONTFAUCON Env. 7,5 kms - D + 220 m RDV : vers le Stade de Montfaucon rue de la Comtesse Henriette pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 16 kms)		Rémi B.
jeudi 30 septembre 2021		
Moyenne PENNESSIERES ET COURBOUX Env. 12 kms - D + 200 m RDV : parking cimetière de Pennessières pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 70 kms)		Patrick M.
Difficile LE MONT CHATELEU Env. 13,5 kms - D + 550 m RDV : 9h20 Parking de la poste AUX GRAS pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac ou repas à l'Auberge du Mont Chateleu (en fonction des conditions sanitaires a cette date - vous sera confirme debut septembre avec les modalités)</i>		Bernard M.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL		03 81 53 10 58	06 07 55 70 57
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Christian HERTEN			06 84 14 58 90
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :
Elizabeth CANO

Excellent été et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2021

MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES
du mercredi 07 juillet au mardi 31 août 2021 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

Prévention COVID 19

Co-voiturage déconseillé à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1/ Port du masque avant et après les activités**
- 2/ se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydrau-alcoolique (essuie main 2 personnel et jetable)**
- 3/ Eviter tous contacts physiques et crachats**
- 4/ Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 mètres**
- 5/ Respecter les distances entre les personnes (2 m)**
- 6/ Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet**
- 7/ Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel**
- 8/ Pas de prêt de matériel**
- 9/ Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort. Durant les montées, être vigilant sur les distance de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours**
- 10/ Eviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence**
- 11 / Etre vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation**

LUNDI		MERCREDI	
5-juil	TILLEROYES	7-juil	TILLEROYES
12-juil	CHAILLUZ	14-juil	pas de séance
19-juil	BELLE-ETOILE	21-juil	pas de séance
26-juil	BREGILLE	28-juil	pas de séance
2-août	TILLEROYES	4-août	pas de séance
9-août	CHAILLUZ	11-août	pas de séance
16-août	BELLE-ETOILE	18-août	BELLE-ETOILE
23-août	BREGILLE	25-août	BREGILLE
30-août	TILLEROYES	1-sept	TILLEROYES
6-sept	CHAILLUZ	8-sept	CHAILLUZ
13-sept	BELLE-ETOILE	15-sept	BELLE-ETOILE
20-sept	BREGILLE	22-sept	BREGILLE
27-sept	TILLEROYES	29-sept	TILLEROYES

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert
TILLEROYES	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37
Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04
Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30
Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées

Bel été et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !



JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2021

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES
du mercredi 07 Juillet au mardi 31 août 2021 inclus



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1** - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2** - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- 3** - Crachats, expectorations proscrits,
- 4** - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.
- 5** - Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- 6** - Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne,
- 7** - Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- 8** - Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation sociale minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- 9** - Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (10 m),
- 10** - En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - **Gel hydro-alcoolique**, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - **Mouchoirs jetables** et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Rappel :

Vélo 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.

1/ ACTIVITE CYCLO-LOISIR

Les départs se feront tous les mardis à 08h00 du lieu de rendez-vous, sauf communications spécifiques pour certaines sorties. Tous
les samedis rdv 08h30 Malcombe pour petit circuit de 2 à 3h.

Mois	Animation
JUILLET	
mardi 6 juillet 2021	
<u>Départ : STADE D'AVANNE - 08h30</u> <u>Circuit :</u> Aller-retour Avanne Dole par véloroute et route départementale <b style="color: red;">Sortie à la journée - repas tiré du sac environ 110 kms	Noël et Dominique
mardi 13 juillet 2021	
<u>Départ : Parking SUPER U DEVECEY - 08h00</u> <u>Circuit :</u> Devecey - Bonnay - Vieilley - Venise - Moncey - Rigney - Germondans - Blarians - Baumotte - Aubertans - Cenans - Loulans - puis véloroute - Villers-le-Sec - Neurey-les-la-Demie - Filain - Authoison - Villers-Pater - Ruhans - Anthon - Traitiefontaine - Neuville-les-Cromary - Cromary - Pérouse - Buthier - Voray - Devecey <b style="color: red;">Sortie à la journée - repas tiré du sac environ 91 kms - D+ 990 m	Dominique et Alain
mardi 20 juillet 2021	
<u>Départ : parking Piscine PONTARLIER 09h00</u> <u>Circuit :</u> Pontarlier - Doubs - voie verte - Maisons-du-Bois - Hauterive-la-Fresse - Les Gras - Grand-Combe-Chateleu - Les Arces - Fournet-Luisans - Gilley - voie verte - Doubs - Pontarlier - <b style="color: red;">Sortie à la journée - repas tiré du sac environ 78 kms - D+ 1120 m	Jacques et Alain
mardi 27 juillet 2021	
<u>Départ : Parking Stade d'AVANNE - 08h00</u> <u>Circuit :</u> Avanne - véloroute jusqu'à St-Vit - Salans - Fraisans - Etrepigny - Arc-et-Senans - Cramans - Port-Lesney - Buffard - Lombard - Quingey - Abbans-Dessus - Thoraise - véloroute - Avanne - <b style="color: red;">Sortie à la journée - repas tiré du sac environ 88 kms - D+ 900 m	Noël et Alain
AOUT	
mardi 3 août 2021	
<u>Départ : parking SUPER U VALDAHON 08h00</u> <u>Circuit :</u> Valdahon - Eysson - Villers-Chief - Villers-la-Combe - Laviron - La Violette - Belleherbe - Cour-St-Maurice - Pont-Neuf - Vallée du Dessoubre - Rosureux - Le Val - Plaimbois-Vennes - Loray - Vercel - Adam-les-Vercel - Chevigney - Valdahon <b style="color: red;">Sortie à la journée - repas tiré du sac environ 91 kms - D+ 1245 m	Dominique et Jacques

mardi 10 août 2021	
<p align="center"><u>Départ : Stade d'ORNANS - 08h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Les Faucons de la Vallée :</p> <p align="center">Ornans - St-Gorgon-la-Main - Mouthier - Haute pierre - Mouthier - Lods - Longeville - Lods - Vuillafans - Echevannes - Vuillafans - Montgesoye - Ornans -</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 82 kms - D+ 1570 m</p>	Jacques et Dominique
mardi 17 août 2021	
<p align="center"><u>Départ : parking église FRANOIS - 08h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Franois - Chemaudin - Villers-Buzon - Corcelles-Ferrières - Lavernay - Franey - Cordiron - Burgille - Jallerange - Pagney - Vitrey - l'Abbaye d'Acey - Brésille - Ternay - Saligney - Amange - Romange - Malange - Sermange - Oxange - Orchamps - Etrepigny - Fraisans - Roset-Fuans - Routelle - Grandfontaine - Chemaudin - Franois -</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 95 kms - D+ 850 m</p>	Noël et Alain
mardi 24 août 2021	
<p align="center"><u>Départ : MALBUISSON (résidence le Grand Large) - 08h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Malbuisson - Mouthe - chez Liadet - Le Pont (Lac de Joux) - Le Brassus - Bois d'Amont - Chapelle-des-Bois - Bellefontaine - Chaux-Neuve - Mouthe - Malbuisson -</p> <p align="center"><u>CARTE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</u></p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 106 kms - D+ 1400 m</p>	Alain et Jacques
mardi 31 août 2021	
<p align="center"><u>Départ : LABERGEMENT-DU-NAVOIS - 08h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">La Route des Sapins :</p> <p align="center">Labergement-du-Navois - Chapois - Les Nans - St-Germain - Moutoux - Le Latet - Chapois - Supt - Montarlon - Le Muy - Arc-sous-Montenot - Villeneuve d'Amont - Gévresin - Labergement -du-Navois</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 90 kms - D+ 1383 m</p>	Dominique et Jacques
SEPTEMBRE	
mardi 7 septembre 2021	
<p align="center"><u>Départ : Piscine de PONTARLIER - 09h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Pontarlier- Les Alliés - Les Gras - Le Nid du Fol - Le Gardot - La Brévine - Le Lac des Taillères - Les Verrières - La-Cluse-et-Mijoux - Les Brenets - Le Gounefay - Pontarlier</p> <p align="center"><u>CARTE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</u></p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 78 kms - D+ 1390 m</p>	Jacques et Dominique

mardi 14 septembre 2021	
<p align="center"><u>Départ : Stade de la MALCOMBE - 09h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Malcombe - Avanne - Busy - Larnod - Pugey - Arguel - Fontain - Merey - Villers-sous-Montrond - Tarcenay - Trepot - L'Hopital-du-Grosbois - Naisey - Bouclans - Champlive - Laissey - véloroute -</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 80 kms - D+ 600 m</p>	Alain et Noël
mardi 21 septembre 2021	
<p align="center"><u>Départ : QUINGEY - parking derrière église - 09h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Quingey - Lombard - Brères - Montfort - Myon - Chiprey - Refrange - Coulans - Eternoz - Amancey - Flagey - Chassagne - Ornans - Scey-en-Mésières - Epeugney - Rurey - Courcelles - Charnay - Cessey - Quingey</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 80 kms - D+ 1065 m</p>	Dominique et Jacques
mardi 28 septembre 2021	
<p align="center"><u>Départ : Stade d'ORNANS - 09h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Ornans - Cléron - Fertans - Amancey - Déservillers - Labergement-du-Navois - Levier - Chapelle d'Huin - Bannans - Grange Narboz - Houtaud - Sombacour - Byans-les-Usiers - Ouhans - La Main - Lods - Vuillafans - Ornans</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac</p> <p align="center">environ 95 kms - D+ 1220 m</p>	Jacques et Noël

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 63
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

2/ ACTIVITE CYCLO VTC

PAS D'ACTIVITE CYCLO-VTC POUR JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT DESROCHES (en formation)		06 75 12 99 79

3/ ACTIVITE VELO-DOUBS

LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS SERONT COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)

COORDONNEES DES ANIMATEURS VELO DOUBS

Christian HERTEN		06 84 14 58 90
------------------	--	----------------

Excellent été et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT : du samedi 23 octobre au dimanche 07 novembre 2021 inclus

NOEL : du samedi 18 décembre au dimanche 02 janvier 2022 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL DEUX JOURS AVANT OU LA VEILLE

POUR LES MARDIS : LES DEPARTS SE FERONT A LA DEMI-JOURNEE OU A LA JOURNEE

CONCERNANT LES SAMEDIS : RDV à 09h00 au Stade de la Malcombe pour un petit circuit de 2 à 3h

DES QUE LES BASES TEMPERATURES SERONT INSTALLEES DURABLEMENT, LES SORTIES VELO ET VTC SERONT EN SOMMEIL JUSQU'AU PRINTEMPS



Prévention Covid -19 :

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle à l'arrêt,
- 3 - Crachats, expectorations proscrits,
- 4 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.
- 5 - Posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt),
- 6 - Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne,
- 7 - Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- 8 - Lors d'arrêts durant le parcours, la distanciation sociale minimale doit être respectée (minimum 2 m),
- 9 - Respecter les distances entre les personnes durant l'activité (10 m),
- 10 - En cas de crevaison, de chute ou de malaise, porter assistance en portant un masque.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Rappel :

Vélo 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.

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 53
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

ACTIVITE CYCLO-VTC

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT-DESROCHES	(en formation)	06 75 12 99 79

ACTIVITE VELO DOUBS

LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)

COORDONNEES DES ANIMATEURS VELO DOUBS

Christian HERTEN		06 84 14 58 90
------------------	--	----------------

Excellent automne et bonne activité à toutes et à tous.....

... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2021



ACTIVITES GYMNiques

Reprise des séances à partir du lundi 20 Septembre 2021

Prévention Covid -19 :

PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes (jauge locale autorisée) et pass sanitaire obligatoire

Commandements aux pratiquants :

- 1-S'inscrire préalablement pour permettre de respecter le nombre de 30 personnes ("espace adhérents" du site rsbt25.fr)
- 2-Renoncer à se présenter en cas de moindre symptôme
- 3-Arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, prévoir un sac de rangement
- 4-Se munir d'un tapis personnel ou d'une serviette (bain ou plage)
- 5-Accéder aux vestiaires collectifs (zone de change uniquement) en respectant la jauge maximale affichée
- 6-Respecter l'identification des assises accessibles ou neutralisées dans les vestiaires
- 7- Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants y compris avec les animateurs.
- 8-Accéder à la salle et déposer les sacs de rangement sur la zone dédiée à cet effet
- 9-Se placer sur un des emplacements marqués au sol
- 10-Attendre la fin du relevé des présents par l'animateur afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination
- 11-Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable)
- 12-Porter un masque avant et après l'activité
- 13-Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet
- 14-Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance
- 15-Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

PAS D'ACTIVITES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES :

Toussaint : du samedi 23 Octobre au dimanche 07 Novembre 2021 inclus

Noël : du samedi 18 Décembre au dimanche 02 Janvier 2022 inclus

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

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.

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 individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi, gym active ou douce)
- * et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs

Madeline 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 - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66

Jean SERIO - 07 83 07 74 53

Excellent automne malgré tout et bonne activité à toutes et à tous.....

... MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !

En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.



MARCHES DOUCES

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2021

Pendant les vacances scolaires : programmation réduite
Toussaint : du samedi 23 octobre au dimanche 07 novembre 2021 inclus
Noël : du samedi 18 décembre au dimanche 02 janvier 2022 inclus



Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club et du Passeport Santé FFRS (indiquant le nom de la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

Prévention Covid -19 :

Co-voiturage (déconseillé) à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés.

Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.

OCTOBRE		
lundi 4 octobre 2021	Douce LA BELLE ETOILE	Jean-Pierre COPPOLA
	Départ : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00	
jeudi 7 octobre 2021	Douce LA MALCOMBE	Claude GADY / RSGB
	Départ : parking du stade de foot - vers la maison de quartier - 14h00	
lundi 11 octobre 2021	Douce ANIMATEUR PAS DISPONIBLE (JOURNEE DEPARTEMENTALE DES ANIMATEURS)	
jeudi 14 octobre 2021	Douce CHALEZEULE le sentier papillon	Françoise CHAMAGNE / RSGB
	Départ : parking du stade de foot - 14h00	

lundi 18 octobre 2021		
	Douce LES TILLEROYES Départ : parking des infirmières au terminal du bus - 14h00	Gilles MARCHAL
jeudi 21 octobre 2021		
	Douce AVANNE - La double écluse Départ : du parking du stade d'Avanne - 14h00	Claude GADY / RSGB
lundi 25 octobre 2021		vacances de la TOUSSAINT
jeudi 28 octobre 2021		vacances de la TOUSSAINT
NOVEMBRE		
lundi 1 novembre 2021		vacances de la TOUSSAINT
jeudi 4 novembre 2021		vacances de la TOUSSAINT
lundi 8 novembre 2021		
	Douce CHAILLUZ Départ : Les Grandes Baraques - accès par route de Marchaux - 14h00	Christine ROUSSET
jeudi 11 novembre 2021		Férial
lundi 15 novembre 2021		
	Douce LES TILLEROYES Départ : parking des infirmières au terminal du bus - 14h00	Patrick MANGEAT
jeudi 18 novembre 2021		
	Douce PIREY en direction d'Ecole Départ : du parking de la salle polyvalente de Pirey - 14h00	Françoise CHAMAGNE / RSGB
lundi 22 novembre 2021		
	Douce AVANNE Départ : parking du Stade d'Avanne - 14h00	Gilles MARCHAL
jeudi 25 novembre 2021		
	Douce LES MONTBOUCONS Départ : du parking de l'école primaire rue Arago - 14h00	Françoise CHAMAGNE / RSGB
lundi 29 novembre 2021		
	Douce CHAILLUZ Départ : parking des Grandes Baraques - 14h00	Jean-Pierre COPPOLA
DECEMBRE		
jeudi 2 décembre 2021		
	Douce LE GRAND DESERT Départ : du parking vers l'antenne télé au fort de Bregille - 14h00	Françoise CHAMAGNE / RSGB
lundi 6 décembre 2021		
	Douce DANNEMARIE-SUR-CRETE Départ : parking du sentier de la Nouvelle avec la rue du Quetis à Dannemarie-sur-Crête - 13h30 -	Georges ANDREY
jeudi 9 décembre 2021		
	Douce LA MALATE Départ : parking situé juste avant la passerelle coté Prés de Vaux - 14h00	Françoise CHAMAGNE / RSGB
lundi 13 décembre 2021		
	Douce BREGILLE Départ : terminus du bus L5 (Brégille) - 14h00	Christian HERTEN

jeudi 16 décembre 2021	
Douce LA RODIA - les quais de la ville et le marché de Noël Départ : du parking de la rodia - 14h00	
	Françoise CHAMAGNE / RSGB
lundi 20 décembre 2021	vacances de NOEL
jeudi 23 décembre 2021	vacances de NOEL
lundi 27 décembre 2021	vacances de NOEL

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Françoise CHAMAGNE (RSGB)		03 81 25 39 54	06 77 46 28 97
Claude GADY (RSGB)		03 81 51 46 38	06 72 56 52 26
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Christian HERTEN			06 84 14 58 90
Patrick MANGEAT		03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Christine ROUSSET		03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

Excellent automne et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-moblie "My15" permettant de contacter directement le Samu.

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2021



MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du 23/10 au 07/11/2021 inclus

Noël : du 18/12 au 02/01/2022 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

Prévention COVID 19

Co-voiturage déconseillé à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1/ Port du masque avant et après les activités**
- 2/ se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydrau-alcoolique (essuie main 2 personnel et jetable)**
- 3/ Eviter tous contacts physiques et crachats**
- 4/ Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 mètres**
- 5/ Respecter les distances entre les personnes (2 m)**
- 6/ Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet**
- 7/ Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel**
- 8/ Pas de prêt de matériel**
- 9/ Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort. Durant les montées, être vigilant sur les distance de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours**
- 10/ Eviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence**
- 11 / Etre vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation**

LUNDI		MERCREDI	
4-oct	CHAILLUZ	6-oct	CHAILLUZ
11-oct	PAS DE SEANCE	13-oct	BELLE-ETOILE
18-oct	BREGILLE	20-oct	BREGILLE
25-oct	TILLEROYES	27-oct	TILLEROYES
1-nov	CHAILLUZ	3-nov	CHAILLUZ
8-nov	BELLE-ETOILE	10-nov	BELLE-ETOILE
15-nov	BREGILLE	17-nov	BREGILLE
22-nov	TILLEROYES	24-nov	TILLEROYES
29-nov	CHAILLUZ	1-déc	CHAILLUZ
6-déc	BELLE-ETOILE	8-déc	BELLE-ETOILE
13-déc	BREGILLE	15-déc	BREGILLE
20-déc	TILLEROYES	22-déc	TILLEROYES
27-déc	CHAILLUZ	29-déc	CHAILLUZ

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert
TILLEROYES	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37
Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04
Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30
Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées

Bel automne et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !

RANDONNEES



Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr (espace adhérents)
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club, et du Passeport Santé FRFS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

Prévention Covid -19 :

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur : **SOIT**
au départ du parking Mallarmé (sous la piscine), **SOIT** pour se rendre directement sur le lieu de départ de la randonnée, en respectant les heures fixées au planning.

Commandements aux pratiquants :

- 1 - Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- 2 - Porter un masque avant et après l'activité,
- 3 - Éviter tous contacts physiques et crachats,
- 4 - Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 5 - Respecter les distances entre les personnes (2m) et augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- 6 - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- 7 - Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

Masque, - Gel hydro-alcoolique, - Serviette personnelle, bandeau éponge, - Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, - Collations et boissons personnelles.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

<p>Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (planning séparé par ailleurs sur accès rapide site) Activité mutualisée pour les adhérents des clubs bisontins de la Retraite Sportive.</p>		
<p>Randonnées faciles à moyennes.</p>		
<p>Randonnées moyennes à difficiles.</p>		
<p>OCTOBRE</p>		
<p>lundi 4 octobre 2021</p>		
<p>Facile LE FORT DE PUGEY Env. 9 kms - D + 250 m RDV : Stade Municipal de LARNOD pour départ de la randonnée à 13h30- (A/R 25 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour covoiturage départ à 13h00)</p>		<p>Georges A.</p>
<p>jeudi 7 octobre 2021</p>		
<p>JOURNEE DU CLUB à DOUCIER site de la Maison Familiale de Doucier RDV : Parking Mallarmé (sous la piscine) pour co-voiturage départ à 08h00 (A/R 170 kms) <i>Toutes les informations utiles vous ont été transmises par le club par message du 05 Septembre</i> Rappel : ne pas oublier votre pass sanitaire</p>		
<p>lundi 11 octobre 2021</p>		
<p>Moyenne LES 3 BELVEDERES DE LIZINE Env. 10 kms - D + 100 m RDV : parking derrière l'église de Lizine pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 60 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h15)</p>		<p>Elisabeth C. / Alain R.</p>
<p>jeudi 14 octobre 2021</p>		
<p>Moyenne BUSY Env. 13kms - D + 300 m RDV : Stade de Busy pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 25 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 09h15) Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>		<p>Dominique D.</p>
<p>Difficile MONT POUPEY Env. 15 kms - D + 600 m RDV : entrée de SALINS, avant le feu rouge, direction camping, parking à gauche, pour départ de la randonnée à 09h00 (A/R 80 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h15) Sortie à la journée - repas tiré du sac</p>		<p>Christine R. Christian H.</p>

lundi 18 octobre 2021	
<p>Facile</p> <p>CHAILLUZ - Entre Fontaines</p> <p>Env. 11 kms - D + 100 m</p> <p>RDV : parking Cul des Prés - pour départ de la randonnée à 13h30</p>	Thierry C.
jeudi 21 octobre 2021	
<p>Facile</p> <p>AÏSSEY - SAINT-JUAN</p> <p>Env. 9,1 kms - D + 220 m</p> <p>RDV : parking Eglise d'Aïsse départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 65 kms)</p> <p>(ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00)</p>	Christian H.
<p>Difficile</p> <p>REFUGE DES SOMMETRES (Suisse)</p> <p>Env. 15 kms - D + 720 m</p> <p>RDV : Parking centre du village de Charmauvillers (25) pour départ de la randonnée à 09h30 (A/R 180 kms)</p> <p>(ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 07h45)</p> <p><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>	Georges A. Dominique D.
lundi 25 octobre 2021	Vacances de TOUSSAINT
jeudi 28 octobre 2021	Vacances de TOUSSAINT
lundi 1 novembre 2021	Vacances de TOUSSAINT
jeudi 4 novembre 2021	Vacances de TOUSSAINT
NOVEMBRE	
lundi 8 novembre 2021	
<p>Facile</p> <p>LE VAL DE CADEMENE</p> <p>Env. 8 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : à côté de l'ancienne bascule à RUREY pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 50 kms)</p> <p>(ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00) PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</p>	Patrick M.
jeudi 11 novembre 2021	Férié
lundi 15 novembre 2021	
<p>Facile</p> <p>LES DOLMENS de FOUCHERANS (25)</p> <p>Env. 7 kms - D + 100 m</p> <p>RDV : parking du cimetière de Foucherans pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 50 kms)</p> <p>(ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00) PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</p>	Elisabeth C. / Gilles M. ou Jacques R.

jeudi 18 novembre 2021		
<p>Moyenne</p> <p>PONT-LES-MOULINS - Les Narines du Diable Env. 11,5 kms - D + 350 m</p> <p>RDV : après Pont-les-Moulins, parking avant le pont du Cusancin pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 80 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45) PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</p>		Jean-Pierre C.
<p>Difficile</p> <p>MONT DE L'HERBA Env. 14 Kms - D + 380 m</p> <p>RDV : parking de la Coupe LES FOURGS pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 180 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 07h45)</p> <p>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE et PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</p>		Bernard M. Thierry C.
lundi 22 novembre 2021		
<p>Facile</p> <p>BOUCLE DU DOUBS Env. 8 kms - D + négligeable</p> <p>RDV : Place Guyon (après Parking de la Rodia) pour départ de la randonnée à 13h30 -</p>		Rémi B.
jeudi 25 novembre 2021		
<p>Moyenne</p> <p>LA SOMMETTE Env. 13 kms - D + 320 m</p> <p>RDV : parking église de La Sommette pour départ de la randonnée à 10h30 - (A/R 120 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 09h30)</p> <p>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</p>		Thierry C.
<p>Difficile</p> <p>LE SUCHET (Suisse) Env. 14 kms - D + 640 m</p> <p>RDV : parking de la Station d'Entre-les-Fourgs pour départ de la randonnée à 9h30 - (A/R 185 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 07h45)</p> <p>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE et PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</p>		Jacques R. Gilles M.
lundi 29 novembre 2021		
<p>Facile</p> <p>de DEVECEY à BONNAY par le Bois de Rentegnon Env. 9,5 kms - D + 260 m</p> <p>RDV : parking SUPER U de Devecey pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 30 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h15)</p>		Christian H.
DECEMBRE		
jeudi 2 décembre 2021		
<p>Facile</p> <p>VITREUX - ABBAYE NOTRE-DAME D'ACEY Env. 9,5 kms - D + 160 m</p> <p>RDV : parking de l'Abbaye d'Acey pour départ de la randonnée à 13h30 (A/R 70 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Christine R.
<p>Difficile</p> <p>LES COLLINES DE BESANCON Env. 24 kms - D + 900 m</p> <p>RDV : Stade de la Malcombe pour départ de la randonnée à 08h00</p> <p>Sortie à la journée - repas tiré du sac -</p>		Gilles M. Alain R.
lundi 6 décembre 2021		
<p>Facile</p> <p>LA CHAPELLE DE MONTOILLE - DELUZ Env. 9,5 kms - D + 260 m</p> <p>RDV : en haut de la Rue des Vignes à Vaire-le-Petit pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 25 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00)</p>		Dominique D.

jeudi 9 décembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne LE PRIEURE DE MARAST ET LE LAUZIN - ESPRELS (70) Env. 13 kms - D + 150 m</p>		<p style="text-align: center;">Elisabeth C. / Georges A.</p>
<p>RDV : parking place de la Mairie d'ESPRELS pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 110 kms) RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h45)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		
<p style="text-align: center;">Difficile MOUTHIER-HAUTE-PIERRE Env. 13 kms - D + 600 m</p>		<p style="text-align: center;">Thierry C.</p> <p style="text-align: center;">Jean-Pierre C.</p>
<p>RDV : à LODS (parking route de Longeville après le pont) pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 90 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h30)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</i></p>		
lundi 13 décembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne THISE - Les 10 Bornes Thisiennes Env. 10,8 kms - D + 210 m</p>		<p style="text-align: center;">Jean-Pierre C.</p>
<p>RDV : parking du Presbytère pour départ de la randonnée à 14h00 (A/R 25 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h30)</p>		
jeudi 16 décembre 2021		
<p style="text-align: center;">Moyenne FONTAIN Env. 8 kms - D + 300 m</p>		<p style="text-align: center;">Patrick M.</p>
<p>RDV : Place de l'église de Fontain pour départ de la randonnée à 13H30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00) <i>PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</i></p>		
<p style="text-align: center;">Difficile BELVEDERE DES 2 LACS (Remoray et Saint-Point) Env. 15 kms - D + 375 m</p>		<p style="text-align: center;">Jacques R.</p> <p style="text-align: center;">Gilles M.</p>
<p>RDV : Parking Mairie/église de REMORAY pour départ de la randonnée à 09h30 -- (A/R 180 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PNEUS NEIGE OBLIGATOIRES</i></p>		
lundi 20 décembre 2021		Vacances de NOEL
jeudi 23 décembre 2021		Vacances de NOEL
lundi 27 décembre 2021		Vacances de NOËL
jeudi 30 décembre 2021		Vacances de NOËL

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY			03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Rémi BRENDEL			03 81 81 58 48	06 07 55 70 57
Thierry CHOPPE			03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Jean-Pierre COPPOLA			03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Dominique DUFFING			03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Christian HERTEN				06 84 14 58 90
Gérard LOYE			03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Patrick MANGEAT			03 63 42 92 54	07 78 47 49 11
Gilles MARCHAL			03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Bernard MIRA			03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Jacques RIGOLET			03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Christine ROUSSET			03 81 88 86 49	06 25 35 67 43

En formation :

Elisabeth Cano				06 77 37 46 95
----------------	--	--	--	----------------

Bel automne et bonne activité à toutes et à tous.....

... mais restons prudents,et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.