

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

FEVRIER : du samedi 12 février au dimanche 27 février 2022 inclus

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR JANVIER, FEVRIER et MARS
EN CAS DE TEMPERATURES PRINTANIERES PRECOCES,

DES SORTIES POURRONT ETRE DECIDEES AU COUP PAR COUP PAR LES ANIMATEURS QUI EN AVERTIRONT LES INSCRITS.



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

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC- VELO DOUBS

Monique BELIARD		06 42 03 83 37
Michel VERMOT-DESROCHES		06 75 12 99 79
Christian HERTEN - vtc & vélo-doubs		06 84 14 58 90

Excellente Année 2022 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.



JANVIER - FEVRIER - MARS 2022



ACTIVITES GYMNQUES

INFORMATION TRES IMPORTANTE :

Changement de salle(adresse ci-dessous) sur tapis de sport de combat, surtout pas de chaussures SOIT PIEDS NUS OU EN CHAUSSETTES

Prévention Covid -19 :

PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes (jauge locale autorisée) et pass vaccinal 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.trice
- 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.trice 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 12 Février au dimanche 27 Février 2022 inclus

GYMNASSE DOJO DE MONTRAPON

MONTRAPON : à côté du gymnase Brossolette, derrière le Collège de Notre Dame (angle Chemins de la Baume et de la Grange du Collège)

**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

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 - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
Jean SERIO - 07 83 07 74 53

Excellent hiver 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

JANVIER - FEVRIER - MARS 2022

Pendant les vacances scolaires : programmation réduite
 Février : du samedi 12 Février au dimanche 27 Février 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 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.

JANVIER

lundi 3 janvier 2022	Douce LA VEZE Départ : Parking devant l'église - 14h00	Christian HERTEN
jeudi 6 janvier 2022	Douce Boucle le long du Doubs en passant par le quartier capitulaire Départ à 14 h - parking de la discothèque le QG à Tarragnoz - accès par route de Lyon et passerelle de Tarragnoz	Françoise CHAMAGNE
lundi 10 janvier 2022	Douce FONTAIN Départ : parking de l'église de Fontain - 14h00	Gilles MARCHAL
jeudi 13 janvier 2022	Douce Marche à Velotte Départ à 14 h du parking de la maison de quartier de Velotte	Gilbert VOLCKMANN

lundi 17 janvier 2022		
	Douce BELLE ETOILE Départ : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - 14h00	Jean-Pierre COPPOLA
jeudi 20 janvier 2022		
	Douce Les Prés de Vaux au départ de la rodia et retour par la véloroute Départ à 14 h du parking de la rodia	Denise BOBILLIER
lundi 24 janvier 2022		
	Douce LES MONTBOUCONS Départ : parking école primaire - 35, chemin des Montboucons à Besançon - 14h00	Patrick MANGEAT
jeudi 27 janvier 2022		
	Douce Les Montboucons - Départ à 14 h du parking de l'école primaire rue Arago - Besançon	Françoise CHAMAGNE
lundi 31 janvier 2022		
	Douce TORCOLS - LES FONDS DE CHAILLUZ Départ : arrêt de bus Dormoy - 49 Chemin Dessus de Chailluz - 14h00	Gérard LOYE
FEVRIER		
jeudi 3 février 2022		
	Douce Thise en direction de Roche lez Beaupré Départ à 14 h - prendre la rue à gauche après l'église pour accéder au parking	Françoise CHAMAGNE
lundi 7 février 2022		
	Douce TILLEROYES Départ : parking de l'école des infirmières - 14h00	Gilles MARCHAL
jeudi 10 février 2022		
	Douce La Malcombe Départ à 14 h du parking de la Malcombe	Gilbert VOLCKMANN
lundi 14 février 2022		vacances de Février
jeudi 17 février 2022		vacances de Février
lundi 21 février 2022		vacances de Février
jeudi 24 février 2022		vacances de Février
lundi 28 février 2022		
	Douce VELOTTE - La Roche d'Or Départ parking du Stade de Velotte - 14h00	Gérard LOYE
MARS		
jeudi 3 mars 2022		
	Douce Les Tilleroyes Départ à 14 h du parking situé à gauche du terminus de la ligne du bus	Françoise CHAMAGNE
lundi 7 mars 2022		
	Douce PRES DE VAUX Départ : Parking de la Rhodia - 14h00	Gilles MARCHAL
jeudi 10 mars 2022		
	Douce Forêt de Chailluz - les grandes baraques et chemin de Maupertuis Départ à 14 h - Park. Notre Dame du Chêne. Prendre la 1ère route à gauche après la 1ère entrée de Thise en face le ch. du Roy	Denise BOBILLIER
lundi 14 mars 2022		
	Douce AVANNE - Les Ecluses Départ : stade d'Avanne - 14h00	Jean-Pierre COPPOLA

jeudi 17 mars 2022		
Douce Chalèze Départ à 14 h du parking à droite après le pont		Gilbert VOLCKMANN
lundi 21 mars 2022		
Douce MONTFAUCON Départ : Parking du panorama au dessus de Montfaucon, à côté de l'antenne - 14h00		Georges ANDREY
jeudi 24 mars 2022		
Douce Avanne - les bords du Doubs Départ à 14 h - parking du stade d'Avanne		Françoise CHAMAGNE
lundi 28 mars 2022		
Douce CHAILLUZ Départ : Chemin des Relancons - parking du château d'eau - 14h00		Thierry CHOPPE
jeudi 31 mars 2022		
Douce Besançon - Le quartier de la gare et Battant Départ à 14 h devant l'ancien office du tourisme, face à la station de tram Micaud		Françoise CHAMAGNE

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
Gilbert VOLCKMANN (RSGB)		09 50 95 95 73	06 84 18 43 93
Denise BOBILLIER (RSGB)			06 36 87 22 00
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
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
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71

Excellent hiver 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.

JANVIER - FEVRIER - MARS 2022



MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES

Février : du samedi 12 février au dimanche 27 février 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	
3-janv	BELLE-ETOILE	5-janv	BELLE-ETOILE
10-janv	BREGILLE	12-janv	BREGILLE
17-janv	TILLEROYES	19-janv	TILLEROYES
24-janv	CHAILLUZ	26-janv	CHAILLUZ
31-janv	BELLE-ETOILE	2-févr	BELLE-ETOILE
7-févr	BREGILLE	9-févr	BREGILLE
14-févr	TILLEROYES	16-févr	TILLEROYES
21-févr	CHAILLUZ	23-févr	CHAILLUZ
28-févr	BELLE-ETOILE	2-mars	BELLE-ETOILE
7-mars	BREGILLE	9-mars	BREGILLE
14-mars	TILLEROYES	16-mars	TILLEROYES
21-mars	CHAILLUZ	23-mars	CHAILLUZ
28-mars	BELLE-ETOILE	30-mars	BELLE-ETOILE

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 hiver 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 !

VACANCES SCOLAIRES
Février : du samedi 12 février au dimanche 27 février 2022 inclus

RANDONNEES



Note très importante : les sorties réputées "difficiles" du Jeudi de ce trimestre privilégieront la pratique des randonnées en raquettes à neige. En cas d'insuffisance de l'enneigement, elles se transformeront automatiquement en sorties classiques de "terrain" avec les mêmes prescriptions de destinations, de rendez-vous et d'horaires.

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 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.		
Randonnées faciles à moyennes.		
Randonnées moyennes à difficiles.		
JANVIER		
lundi 3 janvier 2022		
Facile BRAILLANS Env. 8 kms - D + 100 m RDV : à Droite sur D 486 face au restaurant l'Olivier à Brailans pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)	Rémi B.	
jeudi 6 janvier 2022		
Moyenne BESANCON BREGILLE Env. 10 kms - D + 310 m RDV : Près de Vaux parking La Rodia pour départ de la randonnée à 13h30	Thierry C.	
Difficile RANDONNEE PEDESTRE FORT MAHLER - LE GOUNEFAY Env. 13 kms - D + 350 m RDV : parking arrière ancien supermarché route du Larmont (Pontarlier) pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 140 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h30) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Dominique D. Jacques R.	
lundi 10 janvier 2022		
Facile THISE Env. 8 kms - D + 100 m RDV : parking du presbytère pour départ de la randonnée à 13h30 (A/R 20 kms)	Patrick M.	

jeudi 13 janvier 2022		
<p align="center">Facile</p> <p align="center">FONTAIN - Le Vallon Des Mercureaux Env. 9 kms - D + 270 m</p> <p>RDV : place église-mairie de Fontain pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Christian H.
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">HAUTERIVE-LA-FRESSE - Les Rochers du Cerf Env. 11 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : parking de la Perdrix au dessus de Hauterive pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 140 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac -</i></p>		Georges A. Dominique D.
lundi 17 janvier 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">ROCHE-LEZ-BEAUPRE - Les Bois de la Colotte Env. 8,9 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : rue des Vaufressons (promenade de la Colotte) pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 30 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Elisabeth C. /Dominique D.
jeudi 20 janvier 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">ENTRE MARCHAUX ET AMAGNEY Env. 10 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : parking face au restaurant l'Olivier à BRAILLANS pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Alain R.
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">Circuit du Gounefay au Larmont, le Grand Taureau par Les Cernets (Suisse) Env. 12 kms - D + 290 m</p> <p>RDV : au Gounefay pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jacques R. Dominique D.
lundi 24 janvier 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">AUTOREILLE (70) - Les Vignes aux Lièvres Env. 10 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : parking en dessous de l'Eglise pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 50 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Georges A.
jeudi 27 janvier 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">FONTAIN Env. 11,2 kms - D + 380 m</p> <p>RDV : mairie de Fontain pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Gilles M.
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">LES HOPITAUX-VIEUX - Le Mont de l'Herba Env. 10 kms - D + 270 m</p> <p>RDV : Parking du stade de biathlon pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 150 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jean-Pierre C. Georges A.
lundi 31 janvier 2022		
<p align="center">Facile</p> <p align="center">SAUVAGNEY Env. 11 kms - D + 90 m</p> <p>RDV : complexe sportif de Sauvagny pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 50 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ 13h00)</p>		Thierry C.
FEVRIER		
jeudi 3 février 2022		
<p align="center">Facile</p> <p align="center">GENNES - Le Chemin des Epesses Env. 9 kms - D + 280 m</p> <p>RDV : salle polyvalente de Gennes pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 30 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Christian H.
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">LES GRAS - Le Mont Chateleu Env. 9 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : parking "Le Nid du Fol" au dessus des Gras pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 140 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Georges A. Jacques R.

lundi 7 février 2022		
<p align="center">Facile-Moyenne GRANDFONTAINE Env. 9 kms - D + 150 m</p> <p align="center">RDV : place du Village de Grandfontaine pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 30 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00)</p>		Dominique D.
jeudi 10 février 2022		
<p align="center">Moyenne FORT DE LA DAME-BLANCHE Env. 12 kms - D + 380 m</p> <p align="center">RDV : parking des Acacias (juste avant BRAILLANS) pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Alain R.
<p align="center">Difficile</p> <p align="center"><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">LE CHASSERON depuis le Col des Etroits (Suisse) Env. 12 kms - D + 600 m</p> <p align="center">RDV : Col des Etroits pour départ de la randonnée à 09h00 - (A/R 180 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 07h30)</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</p>		Jacques R. Georges A.
lundi 14 février 2022		Vacances de Février
jeudi 17 février 2022		Vacances de Février
<p align="center">Difficile</p> <p align="center"><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">METABIEF - LE MONT D'OR Env. 12 kms - D + 600 m</p> <p align="center">RDV : parking au pied des pistes pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage à 08h00)</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</p>		Jean-Pierre C. Georges A.
lundi 21 février 2022		Vacances de Février
jeudi 24 février 2022		Vacances de Février
<p align="center">Difficile</p> <p align="center"><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">LES FOURGS - La Combe du Vourbey Env. 11 kms - D + 200 m</p> <p align="center">RDV : parking de l'ESF après le Stade de football pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</p>		Dominique D. Jacques R.
lundi 28 février 2022		
<p align="center">Facile</p> <p align="center">BOULOT - Circuit des Hauts Monts Env. 8,5 kms - D + 50 m</p> <p align="center">RDV : parking de la place (devant café épicerie) pour départ de la randonnée à 14h00 - (A/R 40 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage à 13h15)</p>		Elisabeth C. / Alain R.
MARS		
jeudi 3 mars 2022		
<p align="center">Moyenne CHAILLUZ Env. 11,5 kms - D + 250 m</p> <p align="center">RDV : 1er parking Grandes Baraques pour départ de la randonnée à 13h30</p>		Gilles M.
<p align="center">Difficile</p> <p align="center"><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">LE CHASSERAL - Les Savagnières-Dessous (Suisse) Env. 11 kms - D + 540 m</p> <p align="center">RDV : parking Les Savagnières-Dessous pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 220 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center">Sortie à la journée - repas tiré du sac - carte d'identité obligatoire</p>		Georges A. Jean-Pierre C.
lundi 7 mars 2022		
<p align="center">Facile</p> <p align="center">BURGILLE - Le Château de Cordiron Env. 8 kms - D + 100 m</p> <p align="center">RDV : Salle des fêtes de Burgille pour départ de la randonnée à 13h30 (A/R 50 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		Patrick M.

jeudi 10 mars 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">LE PRIEURE DE MARAST ET LE LAUZIN - ESPRELS (70)</p> <p align="center">Env. 13 kms - D + 150 m</p> <p>RDV : parking place de la Mairie d'ESPRELS pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 110 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h45)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<p>Elisabeth C. / Alain R.</p>
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">SUPER-LONGEVILLES - Circuit sur le MONT D'OR</p> <p align="center">Env. 10 kms - D + 400 m</p> <p>RDV : parking de Super Longevilles (restaurant Le Flocon) pour départ de la randonnée à 9h30 - (A/R 180 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		<p>Jacques R.</p> <p>Dominique D.</p>
lundi 14 mars 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">FONTAIN - La Grande Boucle</p> <p align="center">Env. 9,5 kms - D + 290 m</p> <p>RDV : place église-mairie de Fontain pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 20 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		<p>Christian H.</p>
jeudi 17 mars 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">Entre GENNES et ARCIER</p> <p align="center">Env. 11 kms - D + 330 m</p> <p>RDV : parking église de GENNES pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 30 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		<p>Alain R.</p>
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">LE CHAUFFAUD - Meix-Musy</p> <p align="center">Env. 12 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : parking du téléski du Chauffaud pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		<p>Jean-Pierre C.</p> <p>Thierry C.</p>
lundi 21 mars 2022		SEJOUR SKI A MODANE
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">MISEREY-SALINES</p> <p align="center">Env. 12 kms - D + 190 m</p> <p>RDV : Parling de la mairie, monument au morts pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 25 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h15)</p>		<p>Thierry C.</p>
jeudi 24 mars 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">BUTHIERS (70)</p> <p align="center">Env. 11 kms - D + 190 m</p> <p>RDV : Stade du Vernois - 5 Grande rue pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 30 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h15)</p>		<p>Gérard L.</p>
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">LE MONT RAMEY - METABIEF</p> <p align="center">Env. 11 kms - D + 270 M</p> <p>RDV : parking de la station de Métabief pour départ de la randonnée à 09h30 - (A/R 160 kms) (ou RDV au parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<p>Dominique D.</p> <p>Jacques R.</p>
lundi 28 mars 2022		
<p align="center">Moyenne</p> <p align="center">AMAGNEY</p> <p align="center">Env. 9 kms - D + 220 m</p> <p>RDV : parking de la Mairie et Stade pour départ de la randonnée à 13h45 - (A/R 25 kms) (ou RDV au parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 13h00)</p>		<p>Rémi B.</p>
jeudi 31 mars 2022		
<p align="center">Facile</p> <p align="center">PERROUSE (70)</p> <p align="center">Env. 8 kms - D + 100 m</p> <p>RDV : parking de l'école pour départ de la randonnée à 13h30 - (A/R 40 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 12h45)</p>		<p>Patrick M.</p>
<p><u>raquettes à neige</u></p> <p align="center">Difficile</p> <p align="center">LA CROIX DE CHATEL (SUISSE)</p> <p align="center">Env. 8 kms - D + 360 m</p> <p>RDV : Col du Mollendruz au dessus du Lac de Joux pour départ de la randonnée à 10h00 - (A/R 210 kms) (ou RDV parking Mallarmé pour co-voiturage départ à 08h00)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		<p>Georges A.</p> <p>Jean-Pierre C.</p>

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 RIGOLOTT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Alain ROUHIER		03 81 40 57 97	06 89 81 01 57

En formation :

Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Guy ROY			06 77 80 16 43

Bel hiver 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.



AVRIL-MAI-JUIN 2022

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :
Printemps : du samedi 16 avril au dimanche 1er mai inclus

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



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.

ACTIVITE CYCLO-LOISIR

Les départs se feront tous les mardis à 13h30 et à partir des beaux jours à 08h00 au lieu de rendez-vous, sauf communications spécifiques pour certaines sorties. Tous les samedis rdv 08h30 Malcombe pour petit circuit de 2 à 3h (sauf en Avril : rendez vous à 14h00)

Mois	Animation
AVRIL	
mardi 5 avril 2022	
<u>Départ : MALCOMBE - 13h30</u> <u>Circuit :</u> Véloroute Saint-vit environ 60 kms	Alain Dominique Jacques Nono
mardi 12 avril 2022	
<u>Départ : CHALEZE - 13h30</u> <u>Circuit :</u> Véloroute Baume-les-Dames environ 60 kms	Alain Jacques

mardi 19 avril 2022	Vacances de Pâques
<p align="center"><u>Départ : AVANNE - 13h30</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Avanne - Montferrand - Chemaudin - Dannemarie-sur-Crête - Velesme-Essart - St-Vit - Salans - Courtefontaine - Fourg - Byans - Abbans-Dessous - Thoraise - véloroute</p> <p align="center">Environ 56 kms - D + 475 m - openrunner 11737165</p>	Nono Dominique
mardi 26 avril 2022	Vacances de Pâques
<p align="center"><u>Départ : ECOLE (parking CAL) (disque bleu obligatoire) - 13h30</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Miserey - Noironte - Recologne - Burgille - Le Mouterot - Etrebanne - Mercey - Corcelles-Ferrière - Chemaudin - Franois - Miserey</p> <p align="center">Environ 55 kms - D + 598 m - openrunner 6636130</p>	Jacques Alain
MAI	
mardi 3 mai 2022	
<p align="center"><u>Départ : CHALEZE (parking à droite pont de Chalèze) - 09h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">véloroute l'Isle-sur-le-Doubs Aller-retour</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 120 kms</p>	Nono Alain
mardi 10 mai 2022	
<p align="center"><u>Départ : Supermarché Casino SAONE - 10h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">La Chevillotte - Nancray - Osse - Vauchans - Champlive - Glamondans - Côte Brune - La Grâce Dieu - Orsans - Courtelain - Vellerot-les-Vercel - Villers-Chief - Bremondans -Belmont - Gonsans - Naisey - Mamirolle - Saône</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 79 kms - D + 947 m - openrunner 14340975</p>	Dominique Jacques
mardi 17 mai 2022	
<p align="center"><u>Départ : AVANNE - 10h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Avanne - Boussières - Abbans-Dessous - Byans - Liesle - Buffard - Port-Lesney - Arc-et-Senans - Ranchot - véloroute</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 81 kms - D + 508 m - openrunner 14338051</p>	Nono Dominique
mardi 24 mai 2022	
<p align="center"><u>Départ : LA MALCOMBE - 09h00</u></p> <p align="center"><u>Circuit :</u></p> <p align="center">Avanne - Busy - Larnod - Arguel - Fontain - Merey-sous-Montrond - Villers-sous-Montrond - Tarcenay - Trepot - Hopital-du-Grosbois - Naisey - Bouclans - Champlive - Laissey - véloroute</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 88 kms - D + 886 m - openrunner 13699229</p>	Jacques Alain

mardi 31 mai 2022			
<p align="center">Départ : SUPER U DEVECEY - 09h00</p> <p align="center">Circuit :</p> <p align="center">Vieilley - Venise - Moncey - Chaudefontaine - Lusans - Villers-Grelot - Val-de-Roulans - Battenans-les-Mines - Avilley - Rognon - Tournans - Huanne - Rougemont - Cendrey - Germondans - Rigney - Moncey - Palisse - Pérouse - Voray - Devecey</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 92 kms - D + 1060 m - openrunner 14341176</p>		Dominique Nono	
JUN			
mardi 7 juin 2022			
<p align="center">Départ : QUINGEY (parking derrière l'église) - 09h00</p> <p align="center">Circuit :</p> <p align="center">Lombard - Brières - Montfort - Myon - Chiprey - Eternoz - Amancey - Flagey - Chassagne - Ornans - Scey en Mézières - Epeugney - Rurey - Courcelles - Quingey</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 82kms - D + 1215m - openrunner 13720790</p>		Nono Jacques	
mardi 14 juin 2022			
<p align="center">Départ : BYANS (parking après cimetière) - 09h00</p> <p align="center">Circuit :</p> <p align="center">Liesle - Arc-et-Senans - Forêt de Chaux - Mont-sous-Vaudrey - Abergement-le-Petit - Villette-les-Arbois - Mouchard - Cramans - Arc-et-Senans</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 96 kms - D + 900 m - openrunner 14338201</p>		Nono	
mardi 21 juin 2022			
<p align="center">Départ : PONTARLIER (parking avant la gare) - 09h00</p> <p align="center">Circuit :</p> <p align="center">Granges-Narboz - Ste-Colombe - Col de la République - La Planée - Malpas - Remoray - Les Pontets - Le Crouzet - Chaux-Neuve - Mouthe - Gellin - Les Villedieu - Rochejean - Labergement - Malbuisson - Oye-et-Pallet - Pontarlier</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 85 kms - D + 966 m - openrunner 14335294</p>		Jacques Alain	
mardi 28 juin 2022			
<p align="center">Départ : VALDAHON (parking du SUPER U) - 09h00</p> <p align="center">Circuit :</p> <p align="center">Vercel - Villers-Chief - Landresse - Laviron - La Violette - Belleherbe - Cour-St-Maurice - Pont Neuf - Rosureux - Le Val - Plaimbois-Vennes - Loray - Adam-les-Vercel - Valdahon</p> <p align="center">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p align="center">Environ 91 kms - D + 1284 m - openrunner 13114271</p>		Dominique Jacques	

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

ACTIVITE CYCLO-VTC

AVRIL	
mardi 5 avril 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 14h00 parking Les Prés de Vaux 34 kms ou + selon la forme vélo-route jusqu'à Chalèze - Vair Arcier - Novillards - Thise - Chalezeule et retour au parking</p>	Monique Michel
mardi 12 avril 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 14h00 parking la Malcombe 55 kms D 452 Avanne - Montferrand - Grandfontaine - Chemaudin - Velesmes Essarts - St Vit et retour par la vélo route</p>	Monique Michel
mardi 19 avril 2022	Vacances de Pâques
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 14h00 parking Super U Devecey 45 kms D 443 Voray - Bussièeres - Boulot - Etuz - Chambornay les pins - Gézier - Montboillon - Bonnevent - Chaux la lotière - Boul - Sorans - Cromary - Pérouse - Buthiers - Voray - Devecey</p>	Monique Michel
mardi 26 avril 2022	Vacances de Pâques
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 10h parking Eglise de la Vèze 45 Kms D 622 repas tiré du sac Forêt de Fontain - Mery sous Montrond - Montrond le Château - Malbrans - Foucherans - Trepot - Mamirole - La Chevillotte - Saône - La Vèze</p>	Monique
MAI	
mardi 3 mai 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 14h00 parking la gare Ecole - Valentin 48 kms D 611 Miserey - Auxons dessous - Geneuille - Bussièeres - Boul - Chambornay les pins - Sauvagney - Moncley - Emagny - Chaucenne - Pelousey - Miserey - Ecole</p>	Monique

mardi 10 mai 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 14h00 parking stade Avanne 51 kms D 380 Avanne - Osselle - Villars st Georges - Courtefontaine - Fraisans - Ranchot - Routelle - Grandfontaine - Avanne</p>	Monique
mardi 17 mai 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Animateurs absents</p>	
mardi 24 mai 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 14h00 parking près de Vaux 60 km D 450 Thise - Braillans - Marchaux - Chatillon Guyotte - Lusans - Villers Grelot - Val de Roulans - Bréconchaux - Séchin - Ougney Douvot et retour par vélo route</p>	Monique
mardi 31 mai 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 10h parking la Malcombe 57 km D 615 Malcombe - Avanne - Busy - Vorge les pins - Abbans Dessous - Byans - Villars St Georges - Roset Fluans et retour par vélo-route</p>	Monique
JUN	
mardi 7 juin 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 9h30 parking Super U Saône 58 km D 717 Mamirolle - Trepot - Hôpital du Grosbois - Etalans - Guyans Durnes - Saules - Charbonnière les Sapins - Hôpital du Grosbois - Naisey les Granges - Saône sortie à la journée</p>	Monique
mardi 14 juin 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ à préciser pour Dole 60 kms D 510 Dole - Mont S/Vaudrey - Montbarrey - Sautains - Germigney - Chissey S/Loue - Arc et Senans - train pour Besançon sortie à la journée</p>	Monique Michel

mardi 21 juin 2022	
<p><u>Circuit :</u></p> <p>Départ 9h parking gare Ecole Valentin 60 km D 656</p> <p>Miserey - Auxon Dessous - Moncley - Emagny - Chevigney sur l'ognon - Recologne - Franey - Lavernay - Corcelle Ferrière - Corcondray - Ferrière les bois - St Vit - Routelle - Velesmes Essart -Dannemarie velesmes * Chemaudin - Franois - Pouilley les vignes - Miserey - Ecole</p> <p style="color: red;">sortie à la journée</p>	Monique
mardi 28 juin 2022	
<p><u>Circuit :</u></p> <p>Départ 9h30 parking Super U Saône 60 km D 749</p> <p>La Chevillotte - Nancray - Osse - Champlive - Glamondans - Aissey - Orsans - Belmont - Magny Chatelard - Gonsans - Naisey les granges - Saône</p> <p style="color: red;">sortie journée</p>	Monique

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC

Monique BELIARD	03 70 20 40 70	06 42 03 83 37
Michel VERMOT		06 75 12 99 79

ACTIVITE CYCLO-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 CYCLO VELO DOUBS

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

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.



MAI - JUIN 2022



ACTIVITES GYMNIQUES

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 ("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.trice
- 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.trice 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.

GYMNASSE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sépard 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

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 - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
Jean SERIO - 07 83 07 74 53

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 !

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

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



MARCHES DOUCES

AVRIL - MAI - JUIN 2022

Pendant les vacances scolaires : programmation réduite
Février : du samedi 16 Avril au dimanche 1er Mai 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 la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

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.

AVRIL		
lundi 4 avril 2022		
TORCOLS - Les Fonds de Chailluz RDV : arrêt de bus Dormoy - Chemin des dessous de Chailluz - 14h00		Gérard LOYE
jeudi 7 avril 2022		
RANCENAY: Départ 14h parking le long du Doubs à la sortie du village A Avanne, continuer le long du stade, direction Montferrand puis prendre à gauche et traverser Rancenay		Gilbert VOLCKMANN
lundi 11 avril 2022		
Site de Thoraise RDV Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) à 13h45 (A/R 30 kms)		Gilles MARCHAL
jeudi 14 avril 2022		
ROCHE LES BEAUPRE: départ 14h parking du cimetière Accès par route de Belfort. Au feu à l'entrée de Roche, tourner à Dr, continuer et au fond prendre à droite rue du repos		Françoise CHAMAGNE
lundi 18 avril 2022	Vacances de Printemps	
jeudi 21 avril 2022	Vacances de Printemps	
lundi 25 avril 2022	Vacances de Printemps	
jeudi 28 avril 2022	Vacances de Printemps	
lundi 2 mai 2022		
DANNEMARIE-SUR-CRETE RDV : parking croisement rue du Quétis et rue de l'Orée des Pins à Dannemarie - 14h00		Georges ANDREY
MAI		
jeudi 5 mai 2022		
PAS DE MARCHE: AG DE LA RSGB		RSGB
lundi 9 mai 2022		
CHALEZE - ROCHE par le Canal RDV : parking à droite après le pont de Chalèze - 14h00		Gérard LOYE

jeudi 12 mai 2022	
BOUCLE DES ETANGS DE ST VIT :RV de covoiturage 13h30 parking léo Lagrange en contrebas piscine Mallarme ou sur place à st Vit . Accès par Grandfontaine, Routelle, et direction Roset fluans Par D 13 et D 106. Parking juste avant le pont à droite, dans le chemin menant à l'église	Françoise CHAMAGNE
lundi 16 mai 2022	
BELLE-ETOILE RDV : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand-le-Château au-delà du n° 60 - 14h00	Jean-Pierre COPPOLA
jeudi 19 mai 2022	
LES MONTBOUCONS: Départ 14h du parking rue Manton Accès depuis le boulevard Churchill par la rue des Montboucons, direction témis jusqu'au 2° rond point puis prendre la 3° sortie pour arriver au parking	Gilbert VOLCKMANN
lundi 23 mai 2022	
ECOLE-VALENTIN RDV : parking du CAL à Ecole à gauche du Mac-Do (disque bleu obligatoire) - 14h00	Jacques RIGOLOT
jeudi 26 mai 2022	Féié
lundi 30 mai 2022	
LES TILLEROYES RDV : derrière le Centre de Soins, au terminus bus Tilleroyes - 14h00	Elisabeth CANO
JUIN	
jeudi 2 juin 2022	
BOIS DE BREGILLE Départ 14h parking du fort, sous les antennes de télé.	Denise BOBILLIER
lundi 6 juin 2022	Féié
jeudi 9 juin 2022	
LES MONTARMOTS: Départ 14h parking du gymnase des torcols	Françoise CHAMAGNE
lundi 13 juin 2022	
SAINT-FERJEUX RDV : Parking du Cimetière face à la Basilique - 14h00	Patrick MANGEAT
jeudi 16 juin 2022	
De BRAILLANS à THISE Départ 14h : accès par route de Marchaux et parking à droite à l'entrée de Braillans face au restaurant L'olivier	Françoise CHAMAGNE
lundi 20 juin 2022	
SERRE-LES-SAPINS - La Félie RDV : Monument aux Morts - 2, rue Souveraine à Serre-les-Sapins - 14h00	Gérard LOYE
jeudi 23 juin 2022	
AVANNE : La double écluse Départ 14h parking du stade d' Avanne.	Denise BOBILLIER
lundi 27 juin 2022	
LA MALCOMBE RDV : parking de La Malcombe sous arrêt du tram - 14h00	Christian HERTEN
jeudi 30 juin 2022	
LES MERCUREAUX : Départ 14h Chapelle des buis. Parking en épi chemin des mercureaux, face à l'ancienne auberge de la chapelle des buis.(panneau encore visible)	Françoise CHAMAGNE

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
Gilbert VOLCKMANN (RSGB)		09 50 95 95 73	06 84 18 43 93
Denise BOBILLIER (RSGB)			06 36 87 22 00
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
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
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

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.

AVRIL - MAI - JUIN 2022

MARCHE NORDIQUE

vacances scolaires : du samedi 16 avril au dimanche 1er mai 2022 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

LUNDI		MERCREDI	
4-avr	BREGILLE	6-avr	BREGILLE
11-avr	TILLEROYES	13-avr	TILLEROYES
18-avr	CHAILLUZ	20-avr	CHAILLUZ
25-avr	BELLE - ETOILE	27-avr	BELLE - ETOILE
2-mai	BREGILLE	4-mai	BREGILLE
9-mai	TILLEROYES	11-mai	TILLEROYES
16-mai	CHAILLUZ	18-mai	CHAILLUZ
23-mai	BELLE - ETOILE	25-mai	BELLE - ETOILE
30-mai	BREGILLE	1-juin	BREGILLE
6-juin	TILLEROYES	8-juin	TILLEROYES
13-juin	CHAILLUZ	15-juin	CHAILLUZ
20-juin	BELLE - ETOILE	22-juin	BELLE - ETOILE
27-juin	BREGILLE	29-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.



AVRIL - MAI - JUIN 2022

VACANCES SCOLAIRES
printemps : du samedi 16 avril au dimanche 1er mai 2022 inclus

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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

IMPORTANT

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont maintenant fixés au Parking Mallarmé. Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.

ATTENTION : Les modifications ET annulations de randonnées en cours de trimestre se feront directement sur le fichier des inscriptions. Nous vous invitons donc à consulter régulièrement le site de la RSBT. Vous ne recevrez plus d'informations via la messagerie.

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.

AVRIL

lundi 4 avril 2022

Facile
CUSSEY-SUR-L'OGNON
Env. 10 kms - D + 135 m

RDV : parking Mallarmé (sous la piscine) - pour départ à **13h30** (A/R 30 kms)

Jean-Louis / Patrick

jeudi 7 avril 2022

Facile
FOUGEROLLES - les cerisiers en fleurs et visite distillerie
Env. 12 kms - D + 250 m

RDV : parking Mallarmé (sous la piscine) - pour départ à **08h00** (A/R 180 kms) **ANNULEE**

Sortie à la journée - repas tiré du sac

Christian

Difficile
LES ENTREPORTES - circuit Franco-Suisse Les Cernets Le Larmont

Env. 17 kms - D + 500 m

RDV : parking Mallarmé (sous la piscine) - pour départ à **08h00** (A/R 150 kms) **ANNULEE**

Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire

Jacques

Gilles

lundi 11 avril 2022

Facile
ORNANS - Cascade de la Peusse
Env. 8 kms - D + 200 m

RDV : parking Mallarmé (sous la piscine) - pour départ à **13h30** (A/R 70 kms)

Patrice / Jojo

jeudi 14 avril 2022	
<p align="center">Moyenne CHAMPLITTE - La Vallée du Salon Env. 13 kms - D + 250 m RDV : parking Mallarmé (sous la piscine) - pour départ à 09h00 (A/R 140 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Lizzie / Dominique
<p align="center">Difficile de LA MALCOMBE à LARNOD Env. 18 kms - D + 750 m RDV : parking de la Malcombe - pour départ à 09h00 <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Gilles Christian
lundi 18 avril 2022	Férié
jeudi 21 avril 2022	vacances de printemps
<p align="center">Moyenne ETERNOZ Env. 13,4 kms - D + 390 m RDV : parking Mallarmé (en dessous de la piscine) - pour départ à 09h00 - (A/R 90 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Pierre
<p align="center">Difficile LA ROCHE DES NANS (39) Env. 15 kms - D + 500 m RDV : parking Mallarmé (en dessous de la piscine) - pour départ à 08h00 - (A/R 130 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jojo Dominique
lundi 25 avril 2022	vacances de printemps
<p align="center">Facile OSSELLE - Sentier sur les Roches Env. 9 kms - D + 170 m RDV : parking Mallarmé (en dessous de la piscine) - pour départ à 13h30 - (A/R 50 kms)</p>	Dominique
jeudi 28 avril 2022	vacances de printemps
<p align="center">Moyenne BOULT Env. 13,3 kms - D + 230 m RDV : parking Mallarmé (en dessous de la piscine) - pour départ à 09h15 - (A/R 40 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Louis / Christian
<p align="center">Difficile LODS Env. 14 kms - D + 760 m RDV : parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h45 - (A/R 110 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Thierry Jean-Pierre
MAI	
lundi 2 mai 2022	
<p align="center">Facile RANCENAY - Env. 9 kms - D + 200 m RDV : parking Mallarmé (en dessous de la piscine) - pour départ à 13h30 - (A/R 15 kms)</p>	Guy / Gérard
jeudi 5 mai 2022	
<p align="center">Moyenne (une descente difficile) VILLERS-ST-MARTIN - Bois des Rechots - visite ferme de spiruline Env. 12 kms - D + 350 m RDV : Parking Carrefour Chalezeule pour départ à 09h00 - (A/R 80 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Christian
<p align="center">Difficile REMORAY - Belvédère des 2 lacs Env. 13 kms - D + 400 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h00 - (A/R 180 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jacques Dominique

lundi 9 mai 2022		
<p align="center">Facile LES MARAIS DE SAONE Env. 10 kms - D + 50 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 20 kms)</p>		Patrice / Jojo
jeudi 12 mai 2022		
<p align="center">Moyenne PORT-LESNEY - Notre Dame de Lorette Env. 11 kms - D + 250 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 70 kms)</p>		Patrick
<p align="center">Difficile BAUME-LES-DAMES - La Croix de Châtard - Mont Dommage - La Chassignole Env. 14 kms - D + 510 m</p> <p>RDV : Parking Carrefour Chalezeule pour départ à 08h30 - (A/R 80 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique Jean-Pierre
lundi 16 mai 2022		
<p align="center">Moyenne CHAILLUZ Env. 10 kms - D + 250 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 (ou Petites Baraques à 14h00)</p>		Thierry
jeudi 19 mai 2022		
<p align="center">Moyenne THORAISE : monument, crêtes surplombant Loue et Doubs, Moulin Caillet Env. 14 kms - D + 360 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 09h00 (ou tunnel de Thoraise à 09h30)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique Charbonnier / Gilles
<p align="center">Difficile LES ENTREPORTES - circuit Franco-Suisse Les Cernets Le Larmont Env. 17 kms - D + 500 m</p> <p>RDV : parking Mallarmé (sous la piscine) - pour départ à 08h00 (A/R 150 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i></p>		Jacques Bernard
lundi 23 mai 2022		
<p align="center">Facile BONNEVAUX-LE-PRIEURE Env. 9 kms - D + 180 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 60 kms)</p>		Jean-Louis / Gilles
jeudi 26 mai 2022		Férieré
lundi 30 mai 2022		
<p align="center">Moyenne SILLEY-BLEFOND - Les Cuves de Bléfond Env. 10 kms - D + 250 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h15 - (A/R 70 kms)</p>		Jojo
JUIN		
jeudi 2 juin 2022		
<p align="center">Facile RUREY - La Ferme du Haut - La Passe à Poissons Env. 12 kms - D + 200 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 09h30 - (A/R 50 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique
<p align="center">Difficile GY - Les Pelouses Sèches Env. 16 kms - D + 300 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h30 - (A/R 60 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Gilles Alain

lundi 6 juin 2022	Férier	
jeudi 9 juin 2022		
Moyenne REMONOT - Le Défilé du Coin de la Roche Env. 13 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h45 - (A/R 120 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Lizzie	
Difficile Circuit en Sibérie Suisse : La Brévine, Lac des Taillères Env. 15 kms - D + 300 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h00 - (A/R 180 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i>	Jacques Jojo	
lundi 13 juin 2022		
Moyenne CHENECEY-BUILLON Env. 10 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 30 kms)	Guy / Alain	
jeudi 16 juin 2022		
Moyenne MONCEY Env. 14 kms - D + 230 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 09h30 - (A/R 45 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Thierry	
Difficile NANS-SOUS-STE-ANNE - Belvédère des Feuilles Env. 13 kms - D + 530 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h00 - (A/R 100 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>	Christian Gilles	
lundi 20 juin 2022		
Moyenne Les Corniches de SCEY-MAISIERES Env. 11,4 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 45 kms)	Jean-Pierre	
jeudi 23 juin 2022		
Facile MAZEROLLES-LE-SALIN Env. 9 kms - D + 130 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 30 kms)	Patrick	
Difficile PREHISTO-PARC de RECLERE (SUISSE) Env. 17 kms - D + 580 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 08h00 - (A/R 180 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i>	Jojo Jacques	
lundi 27 juin 2022		
Moyenne TORPES - Bois de la Piroulette Env. 11 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 13h30 - (A/R 30 kms)	Gilles	

jeudi 30 juin 2022		
Moyenne BUCEY-LES-GY Env. 13 kms - D + 360 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 09h00 - (A/R 75 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Patrice / Jojo
Difficile MOUTHIER-HAUTE-PIERRE - Les Gorges de Nouaille et Source de la Loue Env. 14,9 kms - D + 570 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour départ à 09h00 - (A/R 80 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		Jean-Pierre Dominique

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
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90
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

En formation

Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Guy ROY			06 77 80 16 43

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 2022

ACTIVITE CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES :
Été : du vendredi 08 juillet au mercredi 31 août 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.



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.

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 5 juillet 2022	
<p style="text-align: center;"><u>départ : MALCOMBE - 08h00</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Circuit :</u></p> <p style="text-align: center;">Avanne - Busy - Chenecey - Epeugney - Rurey - Cademène - Cléron - Malbrans - Villers-sous-Montrond - Tarcenay - Foucherans - Trépot - Mamirolle - Saône - La Vèze - La Chapelle-des-Buis - véloroute -</p> <p style="text-align: center; color: red;">sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p style="text-align: center;">env. 80 kms - D + 800 m</p>	<p>Alain Jacques</p>

mardi 12 juillet 2022		
<p><u>départ : SUPER U DEVECEY - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u> Voray - Bussières - Boulot - Bout - Montarlot - Le Cordonnet - Villers-Bouton - Recologne - Fretigny - Le Pont-de-Planches - Nouvelle-les-Charité - Lieffrans - Grandvelle-et-Perrenot - Maizières - Fondremand - Hyet - Quenoche - Ruhans - Anthon - Traitiefontaine - Nouvelle-les-Cromary - Cromary - Pérouse - Buthiers - Voray - Devecey</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 83 kms - D + 707 m - openrunner 14815698</p>		Dominique Nono
mardi 19 juillet 2022		
<p><u>départ : Stade d'ORNANS - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u> Ornans - Vuillafans - Lods - Moutier - La Main - Ouhans - Byans-les-Usiers - Sombacour - Houtaud - Granges-Narboz - Bannans - Chapelle-Huin - Levier - Labergement-du-Navois - Déservillers - Amancey - Fertans - Cléron - Ornans</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 96 kms - D + 1220 m - openrunner 14857139</p>		Jacques Dominique
mardi 26 juillet 2022		
<p><u>départ : Stade d'AVANNE - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u> Avanne - Grandfontaine - Routelle - Roset-Fluans - Salans - Fraisans - Rans - Forêt-de-Chaux - Vieille Loye - Dole - Rochefort-sur-Nénon - Audelange - Orchamps - véloroute</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 107 kms - D + 667 m - openrunner 10004269</p>		Nono Alain
AOUT		
mardi 2 août 2022		
<p><u>départ : SUPER U MARNAY - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u> Marnay - Avriigny - Charcenne - Choye - Cugney - Vénére - Valay - Vadans - La-Grande-Résie - Aubigny - Savigny-les-Pesmes - Malans - Bard-les-Pesmes - Chaumerenne - Valay - Hugier (par Chancey) - Sornay - Marnay</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 72 kms - D + 750 m -</p>		Alain Nono
mardi 9 août 2022		
<p><u>départ : LABERGEMENT-DU-NAVOIS - 8h00</u></p> <p><u>Circuit :</u> (La Route des Sapins) Labergement du Navois -Chapois -Les Nans -St Germain - Moutoux - Le Latet Chapois - Supt - Montarlon - Le Muy - Arc/s/Montenot - Villeneuve d'Amont - Gevresin - Labergement du Navois</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 90kms -D + 1383m - openrunner 10027918</p>		Dominique Jacques

mardi 16 août 2022	
<p><u>départ : PONTARLIER (Parking au pied du Larmont) - 8h00</u></p> <p><u>Circuit :</u></p> <p>Les Verrières - La Côte aux Fées - L'Auberson - Les Fourgs - Les Hopitaux-Vieux - Métabief - Longevilles - Rochejean - Remoray St Point - Oye et Palet - La Cluse et Mijoux - Les Brenets - Pontarlier</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</p> <p>env. 90kms - D + 1250 m - openrunner 14817637</p>	Jacques Alain
mardi 23 août 2022	
<p><u>départ : FRANOIS (Parking derrière l'église) - 8h00</u></p> <p><u>Circuit :</u></p> <p>Franois - Chemaudin - Corcelles Ferrières - Lavernay - Burgille - Jallerange Pagney - Vitrey - Abbaye d'Acey - Bresilley - Thervey - Saligney - Amange - Malange Orchamps - Etrepigny - Fraisans - Salans - Routelle - Chemaudin - Franois</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 95kms -D + 850 m - openrunner 13122313</p>	Nono Dominique
mardi 30 août 2022	
<p><u>départ : Stade d'ORNANS - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u></p> <p>Montgesoye - Vuillafans - Echevannes - Lavans-les-Vuillafans - Athose - Chasnans - Nods - Rantechaux - Passonfontaine - Epenoy - Etray - Verniefontaine - Guyans-Durnes - Saules - Chabonnière-les-Sapins - Bonnevaux-le-Prieuré - véloroute Ornans</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>Env. 74 kms - D + 1088 m - openrunner 11108876</p>	Dominique Jacques
SEPTEMBRE	
mardi 6 septembre 2022	
<p><u>départ : CAL ECOLE - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u></p> <p>Ecole - Les Auxons - Geneuille - Boulot - Etuz - Gézier - Autoreille - Courcuire - Emagny - Chevigney - Recologne - Lavernay - Corcondray - Ferrière-les-Bois - Berthelange - véloroute St-Vit - Routelle - Velesmes - Dannemarie - Chemaudin - Pouilley - Miserey</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>Env. 90 kms - D + 1035 m - openrunner 11569521</p>	Jacques Nono
mardi 13 septembre 2022	
<p><u>départ : Stade d'AVANNE - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u></p> <p>Avanne - Boussière - Montferrand - Chemaudin - Franois - Miserey - Les-Auxons - Geneuille - Devecey - Bonnay - Vieilley - Marchaux- Thise - Chalèze - véloroute Besançon</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>Env. 84 kms - D + 910 m - openrunner 9970871</p>	Alain Dominique

mardi 20 septembre 2022	
<p><u>départ : BAUME-LES-DAMES parking face Super U bar le steamer - 08h00</u></p> <p><u>Circuit :</u></p> <p>La Lavaine - Pont-les-Moulins - Guillon-les-Bains - Cusance - Servin - Randevillers - Chazot - Col de Ferrière - Tournedoiz - La Cude - Hyèmondans - Sourans - Blussang - véloroute l'Isle-sur-le-Doubs - Appenans - Soye - Clerval - l'Hopital-St-Lieffroy - Hyèvre - véloroute</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 82 kms - D + 1298 m - openrunner 10028487</p>	<p>Nono Dominique</p>
mardi 27 septembre 2022	
<p><u>Départ : ORNANS Parking gendarmerie - 08h00</u></p> <p><u>Circuit (Les Petits Faucons)</u></p> <p>Vallée de la Loue</p> <p>1/ La Main - 2/ HautePierre - 3/ Longeville - 4/ Echevannes</p> <p>sortie à la journée - casse-croûte tiré du sac</p> <p>env. 82 kms - D + 1560 m - openrunner 8386542</p>	<p>Jacques Alain</p>

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

ACTIVITE CYCLO-VTC

JUILLET	
mardi 5 juillet 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> départ 10h parking Complexe Sportif St Vit St Vit - Ranchot - Rang - La Vieille Loye - Dole - retour vélo route 74 km D 362 m sortie à la journée</p>	Monique Michel
mardi 12 juillet 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> départ 10h parking Super U Saône Saône - Mamirolle-Trepot-Hôpital du Grosbois-Guyans Durnes-Saules-Bonnevau le Prieuré-Hôpital du Grosbois par la voie du tacot-Naisey-Saône sortie à la journée 65 km D 912 m</p>	Monique Michel
mardi 19 juillet 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 10h parking Temis Auxons- Marnay-Cordiron- Lanterne Vertière- Corcelle Ferrière- Ferrière les bois Velesmes Essart - Grandfontaine - Franois - Ht de Chazal sortie à la journée 69 km D 752 m</p>	Monique Michel
mardi 26 juillet 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ Valdahon train 9h31 gare viotte Adam les vercel-Vercel - Eysson - Villers Chief - Germéfontaine - Pierrefontaine - La Sommette - Dompriel - Grandfontaine sur Creuse - Loray - Flangebouche - Avoudrey - Passonfontaine - Rantechaux - Etray - Epenoy - Valdahon sortie à la journée 65 km D 690 m</p>	Monique Michel

AOUT	
mardi 2 août 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ Lons train 8h50 gare viotte Lons le Saunier - Voiteur - Nevy Sur Seille - Abbaye de Baume les Messieurs - Belvédère de Crançot - Vevy - retour pa l'ancienne voie ferrée vers Lons sortie à la journée 45 km D 530m</p>	Monique Michel
mardi 9 août 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ 10h parking Eglise de Noironte Noironte - Recologne - Marnay - Chenevrey - Jallerange - Ougney - Abbaye d'Accey - Bresilley - Montagney -Culte - Avriigny - Courcuire - Emagny - Moncley - Noironte sortie à la journée 65 km D 730 m</p>	Monique Michel
mardi 16 août 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ train 9h30 Gilley Gilley - Pontarlier - Vuillecin - Maison du Bois - Chaux d'Arcon - Lamare - La Combe Badier - Montflovin - Montbenois - Les Courtots - Bassinet - Les Maitrets - Gilley sortie à la journée 56 km D 631 m</p>	Monique Michel
mardi 23 août 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> Départ train 8h51 Poligny Poligny - St Lothain - Passenans - Frontenay - Menetru le Vignoble - Château Chalon - Ladoye - Sur Seille - Plasne - Barretaine - Poligny sortie à la journée 40 km D 593 m</p>	Monique Michel
mardi 30 août 2022	
<p align="center"><u>Circuit :</u> départ 10h parking super U Devecey 70KM D 644m Moncey-Rigney-Germondans-Blarians-Beaumotte les Montbozon-Cenans-Loulans Verchamps-Montbozon-Vy les Filains-Authoison-Villers Pater-Cirey-Chambornay- Cromary- Devecey sortie à la journée</p>	Monique Michel

SEPTEMBRE	
mardi 6 septembre 2022	
<p><u>Circuit :</u> départ 10h parking les près de Vaux 70 km D 626 m Vaire Arcier-Deluz-Laissey-Champlive-Dammartin-Bretigney-Baume les Dames retour vélo route sortie à la journée</p>	Monique
mardi 13 septembre 2022	
<p><u>Circuit :</u> ANIMATEURS ABSENTS</p>	
mardi 20 septembre 2022	
<p><u>Circuit :</u> ANIMATEURS ABSENTS</p>	
mardi 27 septembre 2022	
<p><u>Circuit :</u> départ 10h parking super U Saône 61 km D 672 m La Vèze-Le Ranchot-Le signet-Les granges du Liège-Merey sous Montrond-Villers sous Montrond-Tarcenay-Foucherans-Trepot-Mamirolle-Nancray-Osse-Ambre-Vauchamps- Champlive-Osse-Gennes- Saône sortie à la journée</p>	Monique

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC

Monique BELIARD	06 42 03 83 37
Michel VERMOT	06 75 12 99 79

ACTIVITE CYCLO-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 CYCLO 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.

JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2022

REPRISE DES ACTIVITES LE LUNDI 26 SEPTEMBRE 2022



ACTIVITES GYMNIQUES

PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes

S'inscrire préalablement pour permettre de respecter le nombre de 30 personnes ("espace adhérents" du site rsbt25.fr)

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Danse en ligne : vendredi à 9h00

Gym active : lundi à 9h30 - vendredi à 10h00

Gym douce (GMF) : lundi à 10h30 - vendredi à 11h00

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

Madeleine VOLCKMANN - 09 50 95 95 73 - 06 84 18 43 93 (gym)

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

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gym)

Jean SERIO - 07 83 07 74 53 (danse en ligne et gym)

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

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**



MOIS DE SEPTEMBRE 2022

MARCHE DOUCE



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 la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

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

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.		
SEPTEMBRE		
lundi 5 septembre 2022		
BELLE ETOILE Départ : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand au-delà du n° 60 - <u>14h00</u>		Jean-Pierre COPPOLA
jeudi 8 septembre 2022		
PAS D'ANIMATEUR DISPONIBLE		RSGB
lundi 12 septembre 2022		
TORCOLS - Les Fonds de Chailluz Départ : arrêt ginko Dormoy - 49, Chemin des Dessous de Chailluz - <u>14h00</u>		Gérard LOYE
jeudi 15 septembre 2022		
PAS D'ANIMATEUR DISPONIBLE		RSGB
lundi 19 septembre 2022		
MALCOMBE Départ : parking stade de la Malcombe - <u>14h00</u>		Gilles MARCHAL
jeudi 22 septembre 2022		
LES RENSEIGNEMENTS SUR CETTE SORTIE SERONT MIS A JOUR PROCHAINEMENT		Françoise CHAMAGNE
lundi 26 septembre 2022		
TILLEROYES Départ : parking de l'école des infirmières au terminal du bus - <u>14h00</u>		Patrick MANGEAT
jeudi 29 septembre 2022		
LES RENSEIGNEMENTS SUR CETTE SORTIE SERONT MIS A JOUR PROCHAINEMENT		Françoise CHAMAGNE

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
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Elisabeth CANO			
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
Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86

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.

MARCHE NORDIQUE

vacances scolaires : du vendredi 08 juillet au mercredi 31 août 2022 incus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

LUNDI		MERCREDI	
4-juil	TILLEROYES	6-juil	TILLEROYES
11-juil	CHAILLUZ	13-juil	CHAILLUZ
18-juil	BELLE - ETOILE	20-juil	BELLE - ETOILE
25-juil	BREGILLE	27-juil	BREGILLE
1-août	TILLEROYES	3-août	TILLEROYES
8-août	CHAILLUZ	10-août	CHAILLUZ
15-août	BELLE - ETOILE	17-août	BELLE - ETOILE
22-août	BREGILLE	24-août	BREGILLE
29-août	TILLEROYES	31-août	TILLEROYES
5-sept	CHAILLUZ	7-sept	CHAILLUZ
12-sept	BELLE - ETOILE	14-sept	BELLE - ETOILE
19-sept	BREGILLE	21-sept	BREGILLE
26-sept	TILLEROYES	28-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

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.



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2022

MARCHES ET RANDONNEES

VACANCES SCOLAIRES (programmation réduite) :
du vendredi 08 juillet au mercredi 31 août 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 la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

IMPORTANT

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont maintenant fixés au Parking Mallarmé. Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.

Code-couleurs des niveaux de difficulté :

Marches douces – environ 5/6 kms, faibles dénivelés (ATTENTION : PLANNING SEPARE 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 7 juillet 2022	
Facile CESSEY Env. 10 kms - D + 300 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 13h30 - (A/R 50 kms)	Patrick
Difficile VUILLAFANS Env. 17,5 kms - D + 650 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 08h00 - (A/R 80 kms)	Thierry Jacques
jeudi 14 juillet 2022	
jeudi 21 juillet 2022	
Férié	
Facile AVANNE - Aire d'Envol Parapente Env. 8 kms - D + 300 m RDV : parking de la Piscine Patinoire Lafayette rue Garnier (Planoise) pour départ à 13h30	Guy / Gérard
Difficile - ROULANS Env. 20 kms - D + 700 m RDV : parking du Carrefour Chalezeule pour départ à 08h30 - (A/R 40 kms)	Gilles Jojo

jeudi 28 juillet 2022		
<p>Moyenne CHATEAUVIEUX-LES-FOSSES Env. 12 kms - D + 450 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 09h30 - (A/R 70 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<p>Jean-Louis / Dominique</p>
<p>Difficile CHARQUEMONT - la Route des Belvédères et "Echelles de la Mort" Env. 15 kms - D + 815 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 08h00 - (A/R 160 kms) <i>sortie à la journée repas tiré du sac</i></p>		<p>Christian</p> <p>Lizzie</p>
AOÛT		
jeudi 4 août 2022		
<p>Difficile <u>ANNULEE</u> VAL DE CUSANCE - Val du Cusancin Env. 13 kms - D + 500 m RDV : parking du Carrefour Chalezeule pour départ à 08h30 - (A/R 80 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<p>Bernard</p> <p>Gilles</p>
jeudi 11 août 2022		
<p>Difficile CHAUX-DU-DOBIEF : Pic de l'Aigle et Belvédère des 4 Lacs Env. 18 kms - D + 460 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 08h00 - (A/R 175 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		<p>Lizzie</p> <p>Jojo</p>
jeudi 18 août 2022		
<p>Difficile BIAUFOND - Lac du Cul des Prés (Suisse) Env. 12 kms - D + 500 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 08h00 - (A/R 200 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</i></p>		<p>Jojo</p> <p>Dominique</p>
jeudi 25 août 2022		
<p>Difficile MONT TENDRE depuis Les Bioux (vallée de Joux) Env. 15,5 kms - D + 700 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 07h00 - (A/R 200 kms) <i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - PIECE D'IDENTITE OBLIGATOIRE</i></p>		<p>Jacques</p> <p>Gilles</p>

SEPTEMBRE

jeudi 1 septembre 2022

Facile

MONTGESOYE - Cascade de Vau

Env. 8 kms - D + 250 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **13h15** - (A/R 70 kms)

Patrice / Alain

Difficile

Boucle GRAND'COMBE CHATELEU - REMONOT par les crêtes

Env. 14,9 kms - D + 650 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **08h00** - (A/R 140 kms)

Jean-Pierre

sortie à la journée - repas tiré du sac

Guy

lundi 5 septembre 2022

Moyenne

CENDREY - Les Eoliennes et anciennes mines de fer

Env. 10 kms - D + 230 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **13h15** - (A/R 60 kms)

Dominique

jeudi 8 septembre 2022

Moyenne

VANCLANS - Les Tourbières

env. 14 kms - D + 350 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **09h00** - (A/R 80 kms)

Thierry

sortie à la journée - repas tiré du sac

Difficile

VAL DE CUSANCE - Val du Cusancin

Env. 13 kms - D + 500 m

RDV : parking du **Carrefour Chalezeule** pour départ à **08h30** - (A/R 80 kms)

Bernard

Sortie à la journée - repas tiré du sac

Alain

lundi 12 septembre 2022

Moyenne

Les Corniches de SCEY-MAISIERES

Env. 11,4 kms - D + 250 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **13h00** - (A/R 45 kms)

Jean-Pierre

jeudi 15 septembre 2022

Moyenne

VANDONCOURT - Le Pont Sarrazin

env. 12 kms - D + 280 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **08h30** - (A/R 180 kms)

Lizzie

sortie à la journée - repas tiré du sac

Difficile

NANS-SOUS-STE-ANNE

Env. 21 kms - D + 800 m

RDV : parking Mallarmé pour départ à **08h15** - (A/R 85 kms)

Gilles

sortie à la journée - repas tiré du sac

Alain

lundi 19 septembre 2022	
<p align="center">Facile FONDREMAND Env. 9 kms - D + 250 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 13h15 - (A/R 70 kms)</p>	Jean-Louis / Christian
jeudi 22 septembre 2022	
<p align="center">Moyenne CHÂTEAU-DE-JOUX - Porte de France Env. 14 kms - D + 460 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 08h15 - (A/R 130 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Christian
<p align="center">Difficile REMORAY - Belvédère des 2 Lacs Env. 14,2 kms - D + 380 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 08h00 - (A/R 165 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jacques Dominique
lundi 26 septembre 2022	
<p align="center">Facile THISE - Sentier du Coutelot Env. 9 kms - D + 240 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 13h30 - (A/R 15 kms)</p>	Guy / Gilles
jeudi 29 septembre 2022	
<p align="center">Moyenne ABBANS-DESSUS Env. 10 kms - D + 300 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 13h30 - (A/R 50 kms)</p>	Patrick
<p align="center">Difficile PREMANON - Le Mont Fier Env. 15kms - D + 580 m RDV : parking Mallarmé pour départ à 07h30 - (A/R 220 kms) <i>sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jojo Christian

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
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

En formation

Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Guy ROY			06 77 80 16 43

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 22 octobre au dimanche 06 novembre 2022 inclus

NOEL : du samedi 17 décembre au lundi 02 janvier 2023 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



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

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		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 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 2022



ACTIVITES GYMNIQUES ET DANSE

Pendant les vacances scolaires : programmation réduite
Toussaint : du samedi 22 octobre au dimanche 06 novembre 2022 inclus
Noël : du samedi 17 décembre au lundi 02 janvier 2023 inclus

PARTICIPATION MAXIMALE PAR SEANCE : 30 personnes

S'inscrire préalablement pour permettre de respecter le nombre de 30 personnes ("espace adhérents" du site rsbt25.fr)

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

Danse en ligne : vendredi à 9h00

Gym active : lundi à 9h30 - vendredi à 10h00

Gym douce (GMF) : lundi à 10h30 - vendredi à 11h00

- 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 OU danse)
 - * et 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 (gymnastique)

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

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)

Jean SERIO - 07 83 07 74 53 (gymnastique et danse)

En formation : Claudine COQUILLARD - 06 76 62 54 99 (gymnastique)

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**

MARCHE DOUCE

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2022



Pendant les vacances scolaires : programmation réduite
Toussaint : du samedi 22 octobre au dimanche 06 novembre 2022 inclus
Noël : du samedi 17 décembre au lundi 02 janvier 2023 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.

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

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 3 octobre 2022	
BELLE-ETOILE	Jean-Pierre COPPOLA
RDV : Orée du Bois - 1ère à droite vers Montferrand-le-Château au-delà du n° 60 - <u>14h00</u>	
jeudi 6 octobre 2022	
RANCENAY	Gilbert VOLCKMANN
Départ à <u>14h00</u> le long du Doubs à la sortie du village de Rancenay. Depuis le stade d'Avanne, prendre direction Montferrand, puis la route à gauche direction Rancenay et traverser le village.	
lundi 10 octobre 2022	
LES TILLEROYES	Gilles MARCHAL
RDV : derrière le Centre de Soins, au terminus bus Tilleroyes - <u>14h00</u>	
jeudi 13 octobre 2022	
Pas de marche - Repas de rentrée de la RSGB	
lundi 17 octobre 2022	
Chemin Colette AUX MONTBOUCONS	Elisabeth CANO
RDV : PARKING du Restaurant 'La Maison d'à Côté' (anciennement Le Grill'on) - à gauche route de Gray après la sortie de Besançon - vers Centre Omnisports Pierre Croppet - <u>14h00</u>	
jeudi 20 octobre 2022	
LA MALATE	Françoise CHAMAGNE
Départ à <u>14 h</u> - parking juste avant la passerelle de la malate côté Prés de Vaux	
lundi 24 octobre 2022	vacances de la TOUSSAINT
jeudi 27 octobre 2022	vacances de la TOUSSAINT
lundi 31 octobre 2022	vacances de la TOUSSAINT
jeudi 3 novembre 2022	vacances de la TOUSSAINT

lundi 7 novembre 2022	
HAMEAU LA CORNE DE CHAUX - ROSET-FLUANS Départ : rue Forêt de Chaux - Parking barrière forestière - <u>14h00</u>	
	Georges ANDREY
jeudi 10 novembre 2022	
LES MONTBOUCONS - Université - Départ à 14 h parking rue Mantion Accès depuis le boulevard Churchill : prendre la rue des Montboucons direction Témis jusqu'au 2ème rondpoint puis prendre 3ème sortie à droite pour arriver dans le parking	
	Gilbert VOLCKMANN
lundi 14 novembre 2022	
SAINT-FERJEUX Départ : Parking du Cimetière en face de la Basilique de St-Ferjeux - <u>14h00</u>	
	Patrick MANGEAT
jeudi 17 novembre 2022	
VELOTTE Départ à <u>14 h</u> du parking de la maison de quartier vers le stade de foot	
	Claude GADY
lundi 21 novembre 2022	
ECOLE-VALENTIN RDV : parking du Centre Activités Loisirs (CAL) rue de Franche-Comté à ECOLE (de suite à gauche après Mac-Do) - <u>13h45</u>	
	Jacques RIGOLOT
jeudi 24 novembre 2022	
LES MONTARMOTS Départ à <u>14 h</u> du complexe sportif des Torcols - Besançon	
	Françoise CHAMAGNE
lundi 28 novembre 2022	
THISE - ROCHE-LEZ-BEAUPRE Départ : Parking de l'église de Thise - <u>14h00</u>	
	Christian HERTEN
DECEMBRE	
jeudi 1 décembre 2022	
TOUR de la BOUCLE Départ à <u>14 h</u> du parking de la rodia	
	Françoise CHAMAGNE
lundi 5 décembre 2022	
VELOTTE - LA ROCHE D'OR Départ : Parking du Stade à Velotte - <u>14h00</u>	
	Gérard LOYE
jeudi 8 décembre 2022	
LES TILLEROYES - Départ à <u>14 h</u> du parking au-dessus du centre de soins	
	Claude GADY
lundi 12 décembre 2022	
LES MONTBOUCONS Départ : parking école primaire - 35, chemin des Montboucons à Besançon - <u>14h00</u>	
	Patrick MANGEAT
jeudi 15 décembre 2022	
BOIS DE CHAILLUZ Départ à <u>14 h</u> - 1er parking du bois de Chailluz, sur la gauche route de Marchaux à l'entrée du chemin du cul des prés	
	Françoise CHAMAGNE
lundi 19 décembre 2022	vacances de NOEL
jeudi 22 décembre 2022	vacances de NOEL
lundi 26 décembre 2022	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
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
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
Jacques RIGOLOTT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65

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-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.

MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES :

Toussaint : du samedi 22 octobre au dimanche 07 novembre inclus

Noël : du samedi 17 décembre au lundi 03 janvier 2023 inclus



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

LUNDI		MERCREDI	
3-oct	CHAILLUZ	5-oct	CHAILLUZ
10-oct	BELLE - ETOILE	12-oct	BELLE - ETOILE
17-oct	BREGILLE	19-oct	BREGILLE
24-oct	TILLEROYES	26-oct	TILLEROYES
31-oct	CHAILLUZ	2-nov	CHAILLUZ
7-nov	BELLE - ETOILE	9-nov	BELLE - ETOILE
14-nov	BREGILLE	16-nov	BREGILLE
21-nov	TILLEROYES	23-nov	TILLEROYES
28-nov	CHAILLUZ	30-nov	CHAILLUZ
5-déc	BELLE - ETOILE	7-déc	BELLE - ETOILE
12-déc	BREGILLE	14-déc	BREGILLE
19-déc	TILLEROYES	21-déc	TILLEROYES
26-déc	CHAILLUZ	28-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

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.



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2022

PETANQUE



vacances scolaires :

Toussaint : du samedi 22 octobre au dimanche 06 novembre 2022 inclus

Noël : du samedi 17 décembre au lundi 02 janvier 2023 inclus

MERCI DE VOUS MUNIR DE VOS BOULES DE PETANQUE

IMPERATIF : S'inscrire préalablement sur le fichier d'inscription ("espace adhérents" du site rsbt25.fr)

TERRAIN DE L'ADAPEI

FOYER LES TILLEULS AUX TILLEROYES - 41C, chemin du Sanatorium

ATTENTION : changement possible de terrain, celui-ci sera alors indiqué sur le fichier d'inscription

tous les MERCREDIS de 14h à 16h

Coordonnées de l'animateur :

**Jean-Pierre COPPOLA - 03 81 51 23 42
06 80 25 37 56**

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2022



VACANCES SCOLAIRES :

Toussaint : du samedi 22 octobre au dimanche 06 novembre 2022 inclus

Noël : du samedi 17 décembre au lundi 02 Janvier 2023 inclus

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, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

IMPORTANT

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont fixés au Parking Mallarmé (sauf randos avoisinant d'autres directions). Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser, et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.

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.

OCTOBRE

lundi 3 octobre 2022

Moyenne
CHAMBORNAY-LES-BELLEVAUX

Env. 10 kms - D + 120 m

RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - **départ 13h15** - (A/R 52 kms)

Thierry

jeudi 6 octobre 2022

Moyenne
PLAIMBOIS-VENNES - Belvédère Lamadou et Cascade de Vermondans

Env. 13 kms - D + 310 m

RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - **départ 09h30** - (A/R 100 kms)

sortie à la journée - repas tiré du sac

Dominique D.

Difficile
NUITS-ST-GEORGES par CHAMBOLLE
(avec visite de cave à la fin de la randonnée)

Env. 18 kms - D + 365 m

RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - **départ 08h00** - (A/R 200 kms)

(prévoir **16 €** de frais de péage d'autoroute par voiture A/R)

Sortie à la journée - repas tiré du sac

Lizzie

Guy

lundi 10 octobre 2022

Facile
CHARBONNIERES - BONNEVAUX - Rocher du Tourbillon

Env. 10 kms - D + 100 m

RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - **départ 13h15** - (A/R 55 kms)

Christian

jeudi 13 octobre 2022		
FACILES JOURNEE D'INTEGRATION CHALET DE LA HAUTE-JOUX à CERNIEBAUD (vers NOZEROY) 1 Marche douce : Le Touparon - env. 3,5 kms - D + 100 m 1 Randonnée : Plaine Froide et Touparon - env. 6 kms - D + 150 m 1 Randonnée : Belvédère du Mouflon - env. 8 kms - D + 220 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 08h00 - (A/R 180 kms) <i>(fichier d'inscription covoiturage sur le site RSBT - rubrique Adhérents)</i>		
lundi 17 octobre 2022		
Facile DANNEMARIE-SUR-CRETE Env. 9,5 kms - D + 150 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h15 - (A/R 30 kms)		Patrick
jeudi 20 octobre 2022		
Facile CHENEVREY - MOROGNE - SORNAY - BAY Env. 11 kms - D + 110 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h00 - (A/R 46 kms)		Gérard
Difficile ROULANS Env. 19 kms - D + 700 m RDV : Parking Centre Commercial <u>CARREFOUR</u> Chalezeule pour covoiturage - départ 08h30 - (A/R 40 kms)		Gilles Alain
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		
lundi 24 octobre 2022		
Moyenne AVANNE - Aire d'envol parapente Env. 8 kms - D + 300 m RDV : Parking piscine/patinoire Lafayette - rue Garnier à Planoire - départ 13h30		Guy / Jojo
jeudi 27 octobre 2022		
Facile ORNANS - La Roche d'Uilly Env. 8,5 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h15 - (A/R 60 kms)		Jean-Louis / Alain
Difficile BIAUFOND - Lac du Cul des Prés (SUISSE) Env. 14 kms - D + 500 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 08h00 - (A/R 170 kms)		Jojo Dominique D.
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac - pièce d'identité obligatoire</i>		
lundi 31 octobre 2022		
NOVEMBRE		
jeudi 3 novembre 2022		
Moyenne VAIRE-LE-PETIT - Le Circuit des Sources Env. 8 kms - D + 240 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h15 - (A/R 34 kms)		Patrice / Dominique D.
Difficile Boucle de BOUSSIERES à CHOUZELOT par les crêtes Env. 14,8 kms - D + 380 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 08h15 - (A/R 30 kms)		Jean-Pierre Thierry
<i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i>		

lundi 7 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Moyenne LE ROSEMONT Env. 9 kms - D + 280 m RDV : Parking de la Malcombe - départ 13h30</p>		Dominique D.
jeudi 10 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Facile ROSET-FLUANS Env. 9 kms - D + 200 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h15 - (A/R 34 kms)</p>		Jojo
<p style="text-align: center;">Difficile CLERON Env. 22 kms - D + 500 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 07h45 - (A/R 64 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Thierry Jean-Pierre
lundi 14 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Facile ROULANS - VENNANS - POULIGNEY Env. 10 kms - D + 150 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h00 - (A/R 40 kms)</p>		Gérard
jeudi 17 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Moyenne ABBANS-DESSOUS - Château du Marquis Env. 14 kms - D + 320 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 09h30 - (A/R 40 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Christian
<p style="text-align: center;">Difficile LES TILLEROYES Env. 17 kms - D + 300 m RDV : Parking école infirmières IFPS - 44 Chemin du Sanatorium - départ 09h00</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Gilles Alain
lundi 21 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Moyenne PRES-DE-VAUX - BREGILLE Env. 10 kms - D + 250 m RDV : Parking du Stade des Prés-de-Vaux - Départ 13h15</p>		Guy / Gilles
jeudi 24 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Moyenne CUSSEY-SUR-LISON et ECHAY Env. 12 kms - D + 310 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 09h00 - (A/R 60 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Dominique C.
<p style="text-align: center;">Difficile MONTGESOYE - Belvédère de la Verdotte Env. 17 kms - D + 450 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 08h30 - (A/R 70 kms)</p> <p style="text-align: center;"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>		Jojo Jacques
lundi 28 novembre 2022		
<p style="text-align: center;">Moyenne CHASSAGNE-ST-DENIS Env. 8,5 kms - D + 250 m RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h00 - (A/R 70 kms)</p>		Jean-Louis / Lizzie

DECEMBRE	
jeudi 1 décembre 2022	
<p align="center">Facile BUTHIER - PEROUSE Env. 8 kms - D + 100 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h00 - (A/R 30 kms)</p>	Patrick
<p align="center">Difficile CHASSAGNE-ST-DENIS - autour du Grand Barmaud Env. 12,6 kms - D + 345 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 08h45 - (A/R 70 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jean-Pierre Thierry
lundi 5 décembre 2022	
<p align="center">Facile EMAGNY - Tour des Rompeux Env. 10 kms - D + 80 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h00 - (A/R 30 kms)</p>	Patrice / Christian
jeudi 8 décembre 2022	
<p align="center">Moyenne Forêt de CHAILLUZ Env. 13 kms - D + 340 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 13h00 - (A/R 20 kms)</p>	Gilles
<p align="center">Difficile ARC-ET-SENANS - Sur les pas des Gabelous Env. 16 kms - D + 180 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 08h15 - (A/R 70 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Lizzie Dominique C.
lundi 12 décembre 2022	
<p align="center">Moyenne MORRE - LA VEZE Env. 10 kms - D + 220 m</p> <p>RDV : Parking de l'église de Morre - départ 13h15</p>	Christian
jeudi 15 décembre 2022	
<p align="center">Moyenne CHATILLON-GUYOTTE Env. 11 kms - D + 250 m</p> <p>RDV : au fond Parking Centre Commercial <u>CARREFOUR Chalezeule</u> pour covoiturage - départ 13h00 (A/R 40 kms)</p>	Thierry
<p align="center">Difficile MONTFAUCON - Mont d'Arbois Env. 15 kms - D + 550 m</p> <p>RDV : Parking Mallarmé (en dessous de la piscine) pour covoiturage - départ 09h00 - (A/R 20 kms)</p> <p align="center"><i>Sortie à la journée - repas tiré du sac</i></p>	Jojo Jean-Pierre
lundi 19 décembre 2022	vacances scolaires
jeudi 22 décembre 2022	vacances scolaires
lundi 26 décembre 2022	vacances scolaires
jeudi 29 décembre 2022	vacances scolaires

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90
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

En formation

Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Guy ROY			06 77 80 16 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-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.