

LE MOT DE LA PRESIDENTE

A tous(tes) les Adhérent(es) et futur(e)s Adhérent(es) de la RSGD,

1994 – 2024, bientôt 30 ans que le Club de la Retraite Sportive de Dole puis du Grand Dole a vu le jour.

L'an prochain, nous comptons sur vous pour être au rendez-vous pour fêter comme il se doit **ce trentième anniversaire**.

Beaucoup de changements, d'évolution au cours de toutes ces décennies et peut-être plus encore cette année grâce à l'implication et au dévouement de tous les bénévoles et animateurs, **qu'ils en soient vivement remerciés**.

Permettez-moi de vous rappeler que notre Club fonctionne uniquement **sur la base du bénévolat**, que chacune, chacun, prenne bien conscience, que, sans ces femmes et ces hommes passionnés, dévoués et investis au sein du Club, celui-ci ne pourrait exister.

C'est pour cela, qu'une nouvelle fois, je lance un appel à vous toutes et tous qui pourriez apporter un peu de votre temps pour le Club.

✓ **Je pratique une activité, pourquoi ne pas devenir animatrice ou animateur !**

Sachez, que plus nous avons d'animateurs(trices) pour une activité, moins ceux(celles)-ci sont sollicité(e)s.

Également, si vous possédez des compétences dans différents domaines, (ex : informatique, électronique, juridique, autres...), n'hésitez pas à vous faire connaître !

Nouveauté cette année, et pas des moindres, notre Fédération a changé son **système informatique** devenu obsolète.

Ainsi, comme annoncé précédemment, les inscriptions s'effectueront uniquement en ligne par un système, **FFRS360**, facile d'utilisation, comme si vous procédiez à un achat sur Internet, en toute sécurité.

Pour autant, nous n'oublions pas toutes les personnes parmi vous qui ne maîtrisez pas ou n'utilisez pas ces moyens de communication.

Soyez rassurés, nous serons présents pour vous guider et vous accompagner dans cette démarche ; plusieurs permanences au local sont programmées pour cela (calendrier page 3).

Cette évolution nécessaire engendre des coûts supplémentaires de fonctionnement.

De ce fait, la cotisation fédérale augmente de 9 € cette année, soit une cotisation globale de 49 € pour la saison 2023-2024, la part Club reste la même.

Et pour terminer, je souhaiterais aborder un point particulier qui est celui du **CHOIX** de vos activités.

Lorsque vous **choisissez** une activité, vous devez vous assurer de pouvoir **participer** à celle-ci.

La cotisation annuelle vous permet de choisir jusqu'à 6 activités maximum, en aucune façon vous ne devez impérativement en choisir 6, mais bien cibler celles auxquelles vous pourrez réellement participer.

Derrière cette inscription, toute une organisation, plus "administrative", se met en place.

Celle-ci nécessite des moyens matériels, mais surtout du temps, de l'énergie de la part des bénévoles et des animateurs qui, si vous ne participez pas, sont "gâchés" et pourraient être consacrés à autre chose.

Merci d'en tenir compte lors de votre inscription ou réinscription.

Nous restons à votre écoute pour toutes questions ou nouvelles idées et pour avancer avec vous.

Prenez du plaisir et gardez autant que possible la forme et la joie de vivre !

La Présidente,
Françoise Gaillard

ADHESION à la RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE (RSGD) Informations préalables à l'inscription OU à la réinscription

Par souci d'écologie, la campagne d'inscription pour l'année 2023/2024 sera ouverte **en ligne** à compter du **lundi 24 juillet jusqu'au dimanche 10 septembre 2023**.

- ▶ Un courrier postal sera adressé fin juillet, **uniquement** aux personnes qui n'ont pas communiqué d'adresse courrielle.
- ▶ **Pour les adhérents 2022/2023** : Vous renouvelerez votre adhésion directement en passant par l'espace adhérent FFRS360 à la suite du mail (en exemple ci-dessous) que vous allez recevoir quelques jours avant l'ouverture.
- ▶ Le lien est valide une semaine : Merci de vous connecter à votre espace dans ce délai. Ensuite, vous aurez la possibilité de faire votre commande à votre gré avec votre identifiant (nom d'utilisateur) et le Mot de Passe que vous aurez choisi.

OUVERTURE DES ACCÈS A L'ESPACE ADHÉRENT FFRS360 POUR LES LICENCIÉS 2022-2023

Les adhérents de l'année précédente recevront quelques jours avant l'ouverture indiquée par le club, les accès pour pouvoir se connecter à l'espace adhérent afin de s'inscrire pour la rentrée sportive. Ils recevront un mail si l'adresse e-mail est renseignée et valide dans FFRS360.

Voici le mail type qui sera envoyé à l'adhérent :

Bonjour XXX,
Bienvenue sur votre Espace adhérent !
Pour accéder à votre espace, rendez-vous sur le lien suivant : https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie/login?c=CKMeFAWDw8vJ_bPygKfoZ5_WCxlUvZc8K7D3PvhXGp7ghyZUhl49rlHKkG0AnKRLMJjpH38OYKqJDj1LvqjKB0DrXymLiQtSCQH3iweqa3X4x31jX5Uplwcq8PK6jxOztNPY3EW7CslBwUYgT2JiwenEnB6nEkbntooOXeEES3uWWW5l7vkPmZpFouYX5X6APCduyjR
Votre nom d'utilisateur est le suivant : 0300010t@ffrs360.fr
Cordialement,
La Fédération française de la retraite sportive

- ▶ **Pour les nouveaux adhérents 2023/2024** : Pour une inscription en autonomie, cliquez sur le lien ci-dessous vers l'espace adhérent FFRS360
 - <https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie/s/> (cliquer sur le lien en utilisant la touche ctrl)
 - Renseigner les cases (Nom d'utilisateur et Mot de Passe : lettres+chiffres+caractères spéciaux)
 - Cliquer sur **S'INSCRIRE**
 - Faire sa commande en respectant la procédure

RSGD ET FFRS : POUR SE CONNECTER

Site de la Retraite Sportive du Grand Dole : <https://rsgranddole.fr/>

✚ Espace Adhérents : rsgranddole@gmail.com → Mot De Passe : 2023RSGD39

✚ Espace animateurs et Membres du CODIR : Adresse courrielle personnelle → MDP : N° de licence

Site de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) : <https://www.ffrs-retraite-sportive.org/>

✚ Espace Privé : Identifiant : N° de licence – Mot De Passe : les 6 chiffres inscrits sur la licence

MONTANT DE LA LICENCE : 47,36 € ou 49 € (Assurances comprises : IA + Assistance)

La somme de 49 euros que vous versez pour cette adhésion ne reste pas en totalité au club : sont reversés :

- ▶ 24,36 € : Licence FFRS avec Responsabilité Civile incluse (obligatoire)
Ou 26 € : Licence FFRS avec RC + Individuel Accident de base + Assistance
- ▶ 5 € pour le fonctionnement du CODERS (Comité Départemental)
- ▶ 2 € pour celui du CORERS (Comité Régional)
- ▶ 16 € pour la gestion de la RSGD (Assurances, remboursements des déplacements, exonération partielle de la cotisation des animateurs et des membres du CODIR....)

Le coût de la licence pour les animateurs et les dirigeants s'élève à 33 € (assurances comprises)

L'ASSURANCE

La loi **oblige** toutes les associations sportives à souscrire une assurance garantissant la responsabilité civile de tous ses adhérents (1^{ère} formule).

Le code du sport et ses différents décrets d'application **encouragent fortement** chaque adhérent à souscrire *une assurance individuelle accident dommage corporel + assistance* (2^{ème} formule) : **optionnel**

La FFRS a choisi GRAS SAVOYE pour garantir la responsabilité civile de tous les adhérents.

Pour information, les tarifs des diverses assurances restent inchangés pour cette année sportive et minorés pour les animateurs et les dirigeants.

- ✓ Option individuelle accident (IA) de base : 1,08 €
- ✓ Option IA Plus : 5,22 €
- ✓ Option assistance : 0,56 €
- ✓ Option effets personnels : 27€

PASSEPORT SANTE : DEVEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE !

Le certificat médical n'est plus exigé. Mais le procédure d'inscription vous proposera de renseigner le questionnaire Santé si vous le souhaitez.

Nous vous conseillons fortement de compléter et de tenir à disposition le PASSEPORT SANTE !
Un seul but : **une prise en charge médicale plus rapide et plus efficace en cas de problème de santé ou d'accident.**

PASSEPORT SANTE :

https://www.ffrs-retraite-sportive.org/PENSEZ-AU-PASSEPORT-SANTE-_a536.html

Personne à prévenir : Vous aurez la possibilité de renseigner ces informations (fortement conseillée) dans votre espace personnel : Onglet : → *Données personnelles* lors de votre inscription.

CALENDRIER DES INSCRIPTIONS ET PERMANENCES

Campagne d'inscription du 24 juillet au 10 septembre 2023

Reprise des Activités : Lundi 18 septembre 2023

Sauf pour les activités Danses de salon et en ligne : lundi 25 septembre 2023

Pour nous joindre :

✉ Par courriel : rsgdsecretariat@gmail.com

✉ Au local RSGD - Impasse FAGOT – 38 boulevard Wilson – 39 100 DOLE

Calendrier des permanences

| |
|---|
| Mardi 25 juillet de 9h30 à 11h30 et 14h à 16 h |
| Vendredi 28 juillet de 9h30 à 11h30 et de 14 h à 16 h |
| Mercredi 02 Août de 9h30 à 11h30 |
| Mardi 08 Août de 16h à 18h |
| Jeudi 10 Août de 9h30 à 11h30 |
| Jeudi 24 Août de 15h à 17h |
| Lundi 28 Août de 15h à 17h |
| Mardi 05 septembre de 9h30 à 11h30 |
| Vendredi 08 septembre de 9h30 à 11h30 |
| Forum des Associations : Samedi 02 et Dimanche 03 Septembre : Site de DOLEXPO |

Les membres du Comité Directeur pourront répondre à vos questions ou vous aider à la constitution de votre dossier en ligne.

*REGLEMENT INTERIEUR ET CHARTE DE L'ADHERENT

**RI disponible sur le site et consultable au local et tenu à disposition sur demande*

En intégrant la RSGD chaque membre se doit de participer à son bon fonctionnement.

En sa qualité d'adhérent, il facilite la gestion administrative du club en :

- *Réglant sa cotisation dans les meilleurs délais*
- *En lisant avec attention les bulletins d'information diffusés sur le site*
- *En participant aux assemblées générales ou à défaut en donnant son pouvoir joint à la convocation, à l'adhérent de son choix.*

En sa qualité de participant il contribue au maintien d'une bonne ambiance au sein du groupe, grâce à sa convivialité, sa gentillesse et sa bonne humeur, aux remarques constructives voire aux réclamations qui peuvent être formulées auprès des responsables d'activités.

Il respecte scrupuleusement les règles et les instructions de sécurité édictées pour le bien-être de tous et que chaque animateur a le devoir de rappeler autant de fois que nécessaire.

Pour certain cas particulier, il signale à l'animateur qu'il est en possession de médicament personnel à prendre en cas d'extrême urgence. Il signale tout problème d'allergie (pollens, piqûres d'insectes, diabète etc.)

En cas de manquement aux règles de sécurité ou de bonne conduite, l'adhérent s'expose à être convoqué par le bureau pour une mise au point sur son comportement. Si, malgré ces mises en garde, ses dérives persistaient, l'adhérent pourrait se voir signifier son exclusion de l'activité.

L'adhérent autorise le club à utiliser sur son site internet des photos de groupe où il pourrait éventuellement figurer. L'adhérent prend note qu'il peut à tout moment demander à connaître les éléments conservés sur lui et que, selon les termes de la loi du 6 janvier 1978 "informatique et libertés" modifiée par la loi du 6 août 2004, il bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'opposition aux informations et messages le concernant.

Pour l'ensemble de nos activités, les animaux ne sont pas admis.

LES ACTIVITES 2023/2024

CHOIX DE 1 à 6 activités maximum avec quelques restrictions ou aménagements pour certaines d'entre elles :

- 4 activités peuvent s'ajouter aux 6 activités choisies :
 - Ski de fond : activité saisonnière
 - Raquette à neige : activité saisonnière, uniquement si vous pratiquez RP4 à RP9 ou la marche nordique
 - Initiation informatique (Voir dispositions particulières avec AMIUS)
 - Activités aquatiques à l'Espace TALAGRAND : Tarifs remisés sur présentation de la licence
- 3 activités peuvent être pratiquées avec **un supplément financier** pour la saison 2023/2024
 - Tir à l'Arc : 10 € pour les consommables, avec une option pour le prêt de l'arc : 20 €
 - Tai-chi : 12 € pour la prise en charge des frais de déplacement de l'animatrice qui vient de Damparis
 - Entrée Piscine en eau Salée à Salins-Les-Bains (Abonnement 10 entrées à prendre sur place)
- Les activités précédées de * **sont limitées en place** avec une liste d'attente. Les adhérents inscrits à l'activité qui n'auront pas justifié leur **absence** seront retirés de l'activité à l'issue de **la quatrième séance**.
- Les lieux de RV peuvent changer selon le lieu de départ de l'activité : Pensez à consulter le site de la RSGD : "**Le BLOG des Animateurs**".

| Activités | Nature de l'activité | Calendrier | Animateurs | Lieux de RV |
|--|---|---|--|--|
| RANDONNEES PEDESTRES  | RP 1 6 Km (+/- 1 km) En plaine | Vendredi Départ 13h30 Ou 9h00 en période chaude | M.C. CHAUDERON C. DUSSOUILLEZ C. NIQUET J.C. RIBEAUX (M.C. PERNOT) | Parking Orange Bleue Rue Du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE |
| | RP 2 7/10 Km D+ : 150 m (+/- 50 m) | Jeudi Départ 13h30 Ou 8h45 en période chaude | J.P. BARRAUX J. BOIVIN R. MILLERAT (M.C. PERNOT) | |
| | RP 3 10 km (+/-2 km) D+ : 200 m (+/- 100 m) | Lundi et mercredi Départ 8h45 | G. FRISA D. JAVAUX M. PRENEZ | Parking Malet Ave Eisenhower DOLE |
| | RP 4 11 km (+/- 2 km) D+ : 300 m (+/- 100m) | Vendredi Départ 13h30 | M. DUROT | Parking Malet Ave Eisenhower DOLE |
| | RP 5 12 km (+/- 1 km) D+ : 400 (+/- 100 m) | Mardi Départ 13h30 | | Boulodrome Ave de Lahr DOLE |
| | RP 6 13 Km (+/- 2 km) D+ : de 0 à 650 m max | Jeudi Départ 13h15 | P. BADET R. DUBUET M. VIELLARD (P. BANNELIER) | Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE |
| | RP 7 19 Km (+/- 3 km) D+ : 700 m (+/- 200) : Indice d'Effort : 60-80 | Jeudi Journée Départ 8h00 | M. CRETIN Y. MARTIN G. MILLOT M. PRENEZ M. VARESCON | Parking Avenue de Lahr DOLE OU Selon le lieu de randonnée |
| | RP 8 21 Km (+/-5 km) D+ : 800 m (+/- 400 m) Indice d'Effort : 85-115 | Jeudi Journée Départ 7h ou 7h30 | L. BRISSE M. CRETIN F. GUY Y. MARTIN M. VARESCON | |
| | RP 9 25 km (+/- 5 km) D+ : 1 100 m (+/- 300 m) Indice d'Effort : 90-120 | Lundi Journée Départ 7h ou 7h30 | F. GUY | |
| MARCHE NORDIQUE  | 3 Groupes de niveaux | Mardi Début 8h50 Ou 8h30 Pour covoiturage | L. BRISSE M. CRETIN F. GAILLARD G. MILLOT M. PRENEZ M. VARESCON | Parking Avenue de Lahr DOLE Ou Selon le lieu de sortie |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| SKI DE FOND  RAQUETTE A NEIGE | Skating et/ou Alternatif | Journée Selon enneigement | A. DELILLE E. JACQUEMIN Y. MARTIN | Parking Avenue de Lahr DOLE |
| | Deux Groupes RESTRICTIONS : être inscrit et pratiquer la RP (entre RP4 et RP9) et/ou Marche Nordique | Journée Selon enneigement | L. BRISSE M. CRETIN D. JAVAUX M. PRENEZ M. VARESCON | |

| | | | | |
|---|--|----------------------|--------------------------------------|--|
| DANSES  | D 1 Danse de salon | Lundi 18h45/20h15 | P. PASQUIER L. POIROT A. SIPRA | Gymnase Ecole Beauregard Rue Blanche de Buxy DOLE |
| | D 2 Danses Régionales | Lundi 14h30/18h00 | M. MARCHAND | Salle des Arquebusiers 89 Ave de Lahr DOLE |
| | * D 3 Danses en ligne Confirmé(e) | Mardi 17h00/19h00 | O. BALLART S. GAVAND | Gymnase Ecole Beauregard Rue Blanche de Buxy DOLE |
| | * D 3 Danses en ligne : Débutants + | Jeudi 17h00/18h00 | | |
| | *D 3 Danses en ligne Apprentissage des Pas | Jeudi 18h00/19h00 | | |
| | D 4 Danse FOLK | Jeudi 14h30/16h30 | J. ZANNONI | Salle des Arquebusiers 89 Ave De Lahr DOLE |

| | | | | |
|---|--|--------------------------|--|---|
| ACTIVITES GYMNIQUES  Référente Nicole POULET | G1 Gymnastique Active | Lundi 14h00/15h00 | D. DEBLOCK A. DESARBRES N. LIGNIER | Idéal Standard Salle de Fitness 65 rue de Crissey DOLE |
| | | Lundi 15h15/16h15 | | |
| | G2 Gymnastique Maintien en Forme | Mardi 14h00/15h00 | N. JACQUOT L. POIROT N. POULET | |
| | | Mardi 15h15/16h15 | | |
| | | Jeudi 9h00/10h00 | D. DEBLOCK N. LIGNIER J. PARIS | |
| | | Jeudi 10h15/11h15 | | |
| | *G3 Gymnastique Douce Restriction : inscription si non inscrit en G1/G2 | Vendredi 10h30/11h30 | N. LIGNIER J. PARIS L. POIROT | |
| G4 SMS (Section Multi Activités Seniors) | Mercredi 10h/11h30 | M. MARCHAND C. NIQUET | | |
| G5 Relaxation | Mardi (1semaine/2) 16h30/17h30 | M. MARCHAND | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
|  | <p>*ACTIV' MEMOIRE</p> | <p>Restriction : ne pas être inscrit en G4 (SMS)</p> | <p>Vendredi 9h00/10h15</p> | <p>A. DARD (M. DELIAVAL) (C. BERTRAND) (F. GAILLARD)</p> | |
| <p>*ACTIVITES CYCLISTES</p>  <p>Référent Yves MARTIN</p> | <p>*C1 85 km (+/-20 Km) Dénivelé max : 1 000 m</p> <p>C2 80 Km (+/-20 Km) Dénivelé max : 900 m</p> <p>C3 75 Km (+/-20 Km) Dénivelé max : 600 m</p> <p>C4 70 Km (+/-15 Km) Dénivelé : 350 m</p> <p>C5 60 Km (+/-15 Km) Sans dénivelé</p> | <p>Mardi Vendredi Départ 13h45</p> <p>Ou en matinée en période chaude</p> | <p>S. CHAUVILLE F. CLAIRET</p> <p>CH. DAYOT Y. MARTIN TH. MONDON (R. JOBARD)</p> <p>F. MOREL J. SIPRA</p> <p>J.M. MARECHAL D. MARECHAL</p> <p>G. CARD A. LUCAS C. RIGAUD CL. VIROT</p> | <p>Parking Parc ISIS</p> <p>Allée des Prés Buffard DOLE</p> | |
| <p>SPORTS DE COMBAT</p>  | <p>Self-Défense</p> <p>Karaté Senior</p> | <p>Lundi 17h15/18h45</p> <p>Mardi 17h30/19h00</p> | <p>J.L. FAUCHER CL. GALLIACHE F. GUY</p> <p>C. CHATELAIN J.L. FAUCHER J.L. GRENOT</p> | <p>Complexe Pierre Talagrand, Salle de judo</p> <p>20 Place Précipiano DOLE</p> | |
| <p>*QI-GONG</p>  <p>Une seule séance autorisée</p> | <p>*Qi-Gong 1</p> <p>*Qi-Gong 2</p> <p>*Qi-Gong 3</p> <p>*Qi-Gong 4</p> | <p>Mardi 9h00/10h00</p> <p>Mardi 10h15/11h15</p> <p>Jeudi 14h15/15h15</p> <p>Jeudi 15h30/16h30</p> | <p>A. DARD J. DUGOIS</p> <p>A. DARD</p> <p>J. DUGOIS</p> | <p>Idéal Standard, salle de Fitness</p> <p>75 rue de Crissey DOLE</p> | |
| <p>*TAI-CHI</p>  | <p>*TC 12 € en sus</p> | <p>Mercredi 10h00/11h00</p> | <p>M. GIACOMIN</p> | <p>Salle des Arquebusiers</p> <p>89 Ave De Lahr DOLE</p> | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>TIR A L'ARC</p>  | <p>+ Consommables : 10 € Et/ou Location de l'Arc 20 € Une seule séance autorisée</p> | <p>Mercredi 13h30/15h15 Mercredi 15h15/17h00</p> | <p>J. BOIVIN D. HAUSSE J.C. PERRARD J.B. TARDIVAT CI. VIROT</p> | <p>Gymnase A. Delaune Salle du 1er étage Place du 1^{er} Mai DAMPARIS</p> |
| <p>ACTIVITES AQUATIQUES</p>  | <p>Piscine Salée Salins Les Bains Espace TALAGRAND</p> | <p>Mercredi (1/2) Départ 13h30 Tarifs remisés sur présentation de la licence</p> | <p>J. JAVAUX Démarche personnelle</p> | <p>Parking Avenue de Lahr DOLE DOLE</p> |
| <p>*PETANQUE</p>  | <p>Une seule séance autorisée</p> | <p>Lundi 9h30/11h30 Mercredi 9h30/11h30 Vendredi 9h30/11h30</p> | <p>J. BOIVIN J. BUATOIS D. BUTEZ G. MAIRET M. LACROIX P. MENEGON P. MIOT J.C. RIBEAUX</p> | <p>Boulodrome Ave de Lahr DOLE ou en extérieur l'été</p> |
| <p>MÖLKKY DISC GOLF</p>  | | <p>Mercredi 14h00/16h00</p> | <p>M. DUROT</p> | <p>Changement de lieu selon les séances</p> |
| <p>CHORALE</p>  <p>Référente Nicole POULET</p> | <p>En partenariat avec RS de Damparis</p> | <p>Mercredi 17h00/19h00</p> | <p>P. MAIRE (Chef de Chœur)</p> | <p>Ancienne école de St Ylie 38 Route Nationale DOLE</p> |
| <p>INITIATION INFORMATIQUE</p>  | <p>En partenariat avec l'association AMIUS de Tavaux (Président : Alain RABY)</p> | <p>Nelly BRESSAND Michel CRETIN (S. FAVIER) Patricia ROLLIER</p> | <p>Adhésion et Règlement à l'association AMIUS Contact : amius.tavaux@gmail.com</p> | |