







## LES ACTIVITES 2025/2026


Activités	Nature/Code de l'activité	Calendrier	Animateurs	Lieux de RV
<p><b>ACTIVITES AQUATIQUES</b></p>  <p>ThermaSalina Thermes et Spa de Salins les Bains LE NOUVEAU THERMALISME EST NÉ !</p>  <p>Espace PIERRE TALAGRAND</p>	Piscine en eau salée/Bassin thermo-ludique  Salins Les Bains  Abonnement de 10 entrées (tarif remisé)	Mercredi (1/2) Départ 13h30  Calendrier en ligne sur le site de la RSGD	J. JAVAUX	Parking Avenue de Lahr  DOLE
	Espace TALAGRAND	Tarifs remisés sur présentation de la licence	Démarche personnelle	Espace Talagrand 20 Place Précipiano DOLE
<p><b>ACTIVITES CYCLISTES</b></p> <p>Inscription autorisée à un seul groupe</p>  <p>Référent : Yves MARTIN</p>	C1 85 km (+/-20 Km) Dénivelé max : 1 000 m Activité à jauge (20) avec liste d'attente	Mardi - Vendredi Départ 13h45  Ou en matinée en période chaude	S. CHAUVILLE F. CLAIRET	Parking Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE
	C2 80 Km (+/-20 Km) Dénivelé max : 900 m		Y. MARTIN R. JOBARD	
	C3 75 Km (+/-20 Km) Dénivelé max : 600 m		CH. DAYOT TH. MONDON F. MOREL J. SIPRA	
	C4 70 Km (+/-15 Km) Dénivelé : 350 m  Activité à jauge (25) avec liste d'attente		D. MARECHAL (vendredi)	
	C5 60 Km (+/-15 Km) Sans dénivelé		G. CARD A. LUCAS C. RIGAUD CL. VIROT	
<p><b>ACTIV'MEMOIRE</b></p>  <p>Activités à jauge (20)</p>	Restriction : ne pas être inscrit en SMS  Séance en quinzaine	Vendredi 8h45/10h00	C. BERTRAND A. DARD M. DELIAVAL F. GAILLARD	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE


<b>ARTS MARTIAUX</b>  <b>Référent :</b> <b>Jean-Louis FAUCHER</b>	Self-Défense	Lundi 17h15/18h45	J.L. FAUCHER F. GUY B.PIERRON	Complexe Pierre Talagrand Salle de judo 20 Place Précipiano DOLE
	Karaté Senior	Mardi 17h30/19h00	C. CHATELAIN J.L. FAUCHER J.L. GRENOT	


<b>ACTIVITES GYMNiques</b> Activités à jauge (50) pour chaque créneau horaire  <b>Référente : Nicole POULET</b>	G1/L1 Gymnastique Tonique/Fitness	Lundi 14h00/15h00	D. DEBLOCK A. DESARBRES N. LIGNIER J. PARIS	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE
	G1/L2 Gymnastique Tonique/Fitness	Lundi 15h15/16h15		
	G2/M1 Maintien en Forme	Mardi 14h00/15h00	D. DEBLOCK A. DESARBRES N. LIGNIER L. POIROT N. POULET J. PARIS (A. BARBIER) (I. CARREY)	
	G2/M2 Maintien en Forme	Mardi 15h15/16h15		
	G2/J1 Maintien en Forme	Jedi 9h00/10h00		
	G2/J2 Maintien en Forme	Jedi 10h15/11h15		
	G3 Gymnastique Douce Restriction : Ne pas être inscrit en G1/G2	Vendredi 10h15/11h15 11h20/12h20		

<b>CHORALE</b>  <b>Référente :</b> <b>Nicole POULET</b>	<i>En partenariat avec RS          de Damparis</i>	Mercredi 17h00/19h00	P. MAIRE (Chef de Chœur)	Ancienne école de St Ylie 38 Route Nationale DOLE
---	--	-------------------------	-----------------------------	--


<b>BADMINTON</b>  <b>Référent : Jean Louis FAUCHER</b>	Activité à jauge (16) avec liste d'attente	Mercredi 10h00/12h00 <b>ou</b> Jedi 16h00/18h00	J. L. FAUCHER (C. GAUCHEY) (F. GUY)	Gymnase G. Fernoux-Coutenet Rue Pierre Thibert ROCHEFORT SUR NENON
---	---	---	---	---


<p style="text-align: center;"><b>DANSES</b></p> 	<p>DS - Danses de salon <b>Jauge à 50 avec liste d'attente</b></p>	<p>Lundi 18h45/20h15</p>	<p>P. PASQUIER A. SIPRA</p>	<p style="text-align: right;">Gymnase Ecole L. Pasteur (Ex- Beauregard)  12 Rue Blanche de Buxy  DOLE</p>
	<p>Danses en ligne DL/M1 Apprentissage des pas <b>Jauge à 50 avec liste d'attente</b></p>	<p>Mardi 17h15/18h00</p>	<p>O. BALLART</p>	
	<p>Danses en ligne DL/M2 Débutants et Novices <b>Jauge (50) avec liste d'attente</b></p>	<p>Mardi 18h00/19h00</p>		
	<p>Danses en ligne DL/J3 Niveau Novices Intermédiaires <b>Jauge (45) avec liste d'attente</b></p>	<p>Jeudi 17h15/19h00</p>	<p>S. GAVAND</p>	
	<p>DF - Danses FOLK</p>	<p>Jeudi 14h30/16h30</p>	<p>J. ZANNONI</p>	

<p><b>INITIATION INFORMATIQUE</b></p>  <p><i>Cotisation A.M.I.U.S en sus</i></p>	<p>En partenariat avec l'association A.M.I.U.S de Tavaux</p>	<p>Voir Calendrier sur le site de l'Association A.M.I.U.S.</p>	<p>N. BRESSAND M. CRETIN S. FAVIER P. ROLLIER</p>	<p><a href="mailto:amius.tavaux@gmail.com">amius.tavaux@gmail.com</a></p> <p>Espace Robert SADOSKY 41 Place Victor Hugo TAVAUX</p> <p><a href="https://amiusdetavaux.blogspot.com/">https://amiusdetavaux.blogspot.com/</a></p>
---	--	--	---	---

<p><b>MARCHE NORDIQUE</b></p>  <p><i>Référent : Michel CRETIN</i></p>	<p>3 Groupes</p>	<p>Mardi 8h50</p> <p>ou 8h30 Pour covoiturage</p>	<p>L. BRISSE M. CRETIN F. GAILLARD G. MILLOT M. VARESCON</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p> <p>Ou Selon le lieu de sortie</p>
--	------------------	---	--	--


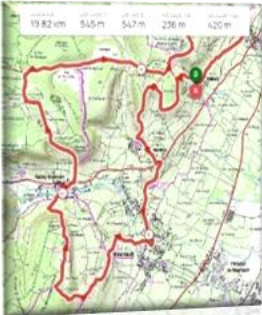
<p><b>MÖLKKY</b></p> 	<p>En extérieur</p>	<p>Mercredi 14h00/16h00</p>	<p>M. DUROT</p>	<p>Chemin G. et V. Thévenot Proximité du Pavillon des Arquebusiers DOLE</p>
--	---------------------	---------------------------------	-----------------	---






<b>PETANQUE</b> Une seule séance autorisée Activité à jauge (40) avec liste d'attente  <b>Référent : Joël BOIVIN</b>	PETANQUE LUNDI	9h30/11h30	J. BOIVIN J. BUATOIS D. BUTEZ M. LACROIX (S. MAURICE) P. MENEGON P. MIOT P. TARDIF	Boulodrome Ave de Lahr DOLE  ou en extérieur l'été
	PETANQUE MERCREDI			
	PETANQUE VENDREDI			


<b>PICKLEBALL</b> Une seule séance autorisée  Activité à jauge (15) avec liste d'attente <b>Référent Michel VARESCON</b>	PICKLEBALL/1	Lundi 16h15 - 18h00	(F. BOLOT) G. FRISA (D. GEYSSENS) (P. MENEGON) (Th. MONDON) M. VARESCON (J.P. VACELET) (A. VUILLECARD)	Gymnase G. Fernoux-Coutenet  Rue Pierre Thibert ROCHEFORT SUR NENON
	PICKLEBALL/2	Mardi 16h15 - 18h00		
	PICKLEBALL/3	Mercredi 8h00 – 10h00		
	PICKLEBALL/4	Vendredi 16h15 – 18h		

<b>QI-GONG</b> Une seule séance autorisée  Activité à Jauge (50) avec liste d'attente <b>Référente : Annick DARD</b>	QG/M1	Mardi 9h00/10h00	A. DARD J. DUGOIS	Idéal Standard Salle de Fitness  65 rue de Crissey DOLE
	QG/M2	Mardi 10h15/11h15		
	QG/M3	Mardi 11h30/12h30		
	QG/J1	Jeudi 14h15/15h15	A. DARD	
	QG/J2	Jeudi 15h30/16h30	J. DUGOIS	

<b>RELAXATION</b> 	Séance en quinzaine	Mardi 16h30/17h30	M. MARCHAND	Idéal Standard Salle de Fitness  65 Rue de Crissey DOLE
--	---------------------	----------------------	-------------	---

<p><b>RANDONNEES</b></p> <p><b>PEDESTRES</b></p>  	<p><b>RP 1</b> 6 Km (+/- 1 km) En plaine</p>	<p>Mardi Départ 13h30</p> <p>Ou 9h00 en période chaude</p>	<p>M.C. CHAUDERON C. DUSSOUILLEZ C. NIQUET (M.C. PERNOT) D. CONTOUR</p>	<p>Parking Orange Bleue</p> <p>Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 2</b> 7/10 Km D+ : 150 m (+/- 50 m)</p>	<p>Jeudi Départ 13h10</p> <p>ou 8h00 en période chaude</p>	<p>P. BADET J.P. BARRAUX (M.C. PERNOT) M. PRENEZ D. CONTOUR M. VIELLARD S. VIDAL</p>	<p>Parking Malet Rue du Gal Malet</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 3</b> 10 km (+/- 2 km) D+ : 200 m (+/- 100 m)</p>	<p>Lundi et Mercredi</p> <p>Départ 8h45 Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG</p>	<p>G. FRISA D. JAVAUX M. PRENEZ</p>	<p>Parking Malet Rue du Gal Malet</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 4</b> 11 km (+/- 2 km) D+ : 300 m (+/- 100m)</p>	<p>Vendredi Départ 13h30</p>	<p>M. DUROT J.M. DEMORTIER</p>	<p>Parking Malet Rue du Gal Malet</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 5</b> 12 km (+/- 2 km) D+ : 400 (+/- 100 m)</p>	<p>Mardi Départ 13h30</p>	<p>M. DUROT</p>	<p>Boulodrome</p> <p>Ave de Lahr</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 6</b> 13 Km (+/- 2 km) D+ : de 0 à 650 m max</p>	<p>Jeudi Départ 13h15</p> <p>Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG</p>	<p>P. BADET P. BANNELIER R. DUBUET M. VIELLARD</p>	<p>Parc ISIS</p> <p>Allée des Prés Buffard</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 7</b> 19 Km (+/- 3 km) D+ : 700 m (+/- 200) Indice effort : 60-80</p>	<p>Jeudi Départ 8h00</p>	<p>M. CRETIN Y. MARTIN G. MILLOT (J.Y. POIFFAUT) M. VARESCON</p>	<p>Parking</p> <p>Avenue de Lahr</p> <p>DOLE</p>
	<p><b>RP 8</b> 21 Km (+/- 5 km) D+ : 800 m (+/- 400 m) Indice effort : 85-115</p>	<p>Jeudi Départ 7h ou 7h30</p>	<p>L. BRISSE F. GUY (P.J. GILAVERT)</p>	<p>OU</p> <p>Selon le lieu de randonnée</p>
	<p><b>RP 9</b> 25 km (+/- 5 km) D+ : 1 100 m (+/- 300 m) Indice effort : 90-120</p>	<p>Jeudi Départ 7h ou 7h30</p>	<p>F. GUY</p>	<p>Selon le lieu de randonnée</p>

<p><b>RAQUETTES A NEIGE</b></p>  <p>Référent : <b>M. CRETIN</b></p>	<p>Deux Groupes <b>RESTRICTIONS : être inscrit et pratiquer la RP (entre RP3 et RP9) et/ou Marche Nordique</b></p>	<p>Journée Activité saisonnière Optionnelle</p>	<p>L. BRISSE M. CRETIN D. JAVAUX G. MILLOT M. VARESCON</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p>
<p><b>SKI DE FOND</b></p>  <p>Référent : <b>Y. MARTIN</b></p>	<p>Skating et/ou Alternatif</p>	<p>Journée Activité saisonnière Optionnelle</p>	<p>A. DELILLE E. JACQUEMIN R. JOBARD Y. MARTIN</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p>
<p><b>SMS (Section Multi-Activités Seniors)</b></p>  <p>Référente : <b>M. MARCHAND</b></p>	<p>Activité Physique Adaptée  <b>Ne pas être inscrit en G1/G2/G3 Jauge 30 avec liste d'attente</b></p>	<p>Mercredi 10h/11h30</p>	<p>M. MARCHAND C. NIQUET</p>	<p>Idéal Standard Salle de Fitness  65 Rue de Crissey DOLE</p>
<p><b>TAI-CHI</b></p>  <p>Activité à jauge (18) avec liste d'attente  <b>10 € en sus</b></p>	<p>TAI-CHI/DEBUBANTS</p>	<p>Mercredi 9h45/10h45</p>	<p>M. GIACOMIN</p>	<p>Salle des Arquebusiers 89 Ave De Lahr DOLE  Repli hivernal : Salle des Commards 32 Rue du Gal MALET DOLE</p>
<p>TAI-CHI/CONFIRMES</p>	<p>Mercredi 11h00/12h00</p>			
 <p><b>TIR A L'ARC</b> Une seule séance autorisée  10 € (Consommable) 20 € (Location de l'arc)  Référent : <b>J. BOIVIN</b></p>	<p>TAL 1</p>	<p>Mercredi 13h30/15h30</p>	<p>J. BOIVIN P. CUINET D. HAUSSE J.C. PERRARD J.B. TARDIVAT CI. VIROT</p>	<p>Gymnase A. Delaune Salle du 1er étage  Place du 1<sup>er</sup> Mai  DAMPARIS</p>
<p>TAL 1 avec location du matériel</p>	<p>Mercredi 15h30/17h30</p>			
<p>TAL 2</p>		<p>Vendredi 16h30/18h00  <i>En partenariat avec la RS de Damparis</i></p>		
<p>TAL 2 avec location du matériel</p>	<p>J.L. NIOI A. POTINET</p>			

<b>YOGA</b>    Une seule séance autorisée	YOGA/L1 Activité à jauge (25) avec liste d'attente	Lundi 17h15 – 18h30	N. BERTHET	Ecole Louis Pasteur Gymnase 12 Rue Blanche de Buxy DOLE
	YOGA/M1 Niveau : 2 <sup>ème</sup> année Activité à jauge (18) avec liste d'attente	Mardi 09h30 – 11h00	S. BUHOT	Les Arquebusiers 89 Ave de Lahr DOLE  <i>Repli hivernal :</i> <i>Salle des Commards</i> <i>32 Rue du Gal MALET</i> DOLE
	YOGA/M2 Niveau Débutants Activité à jauge (18) avec liste d'attente	Lundi 16h00 – 17h30		