

LES ACTIVITES 2026/2027

Activités	Nature/Code de l'activité	Calendrier	Animateurs	Lieux de RV
ACTIVITES AQUATIQUES  ThermaSalina Thermes et Spa de Salins les Bains LE NOUVEAU THERMALISME EST NÉ ! 	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 <i>Activité optionnelle</i>	Tarifs remisés sur présentation de la licence	Démarche personnelle	Espace Talagrand 20 Place Précipiano DOLE

ACTIVITES CYCLISTES Inscription autorisée à 2 groupes  Référent : Yves MARTIN	C1 85 km (+/-20 Km) Dénivelé max : 1 000 m	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 CH. MOREL F. MOREL J. SIPRA	
	C4 70 Km (+/-15 Km) Dénivelé : 350 m		M. GUIOL D. MARECHAL (vendredi)	
	C5 60 Km (+/-15 Km) Sans dénivelé		G. CARD A. LUCAS C. RIGAUD CL. VIROT	

ACTIV'MEMOIRE  Activité à jauge (20)	Restriction : ne pas être inscrit en SMS Séance en quinzaine	Vendredi 8h45/10h00	C. BERTRAND (E. COUVAL) (C. MOREL) A. DARD M. DELIAVAL F. GAILLARD	Salle Georges Brassens 26 A Rue M ^{al} Leclerc Les Mesnils Pasteur DOLE
--	---	------------------------	--	--

ARTS MARTIAUX  Référent : Jean-Louis FAUCHER	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	

ACTIVITES GYMNIQUES Activité à jauge à 50 avec liste d'attente Une seule séance en G1 Une seule séance en G2 Une seule séance en G3  Référente : Nicole POULET	G1/L1 Gymnastique Tonique/Fitness	Lundi 14h00/15h00	A. DESARBRES N. LIGNIER J. PARIS	Salle Georges Brassens 26 A Rue du Maréchal Leclerc Les Mesnils Pasteur 39100 Dole
	G1/L2 Gymnastique Tonique/Fitness	Lundi 15h15/16h15		
	G2/M1 Maintien en Forme	Mardi 14h00/15h00	D. DEBLOCK A. DESARBRES (O. HEUZEBROC) 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	Jeudi 9h00/10h00		
	G2/J2 Maintien en Forme	Jeudi 10h15/11h15		
	G3/V1 Gymnastique Douce Restriction : Ne pas être inscrit en G1/G2	Vendredi 10h15/11h15	D. DEBLOCK (O. HEUZEBROC) N. LIGNIER J. PARIS L. POIROT A. BARBIER I. CARREY	
	G3/V2 Gymnastique Douce Restriction : Ne pas être inscrit en G1/G2	Vendredi 11h20/12h20		

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

BADMINTON  Référent : J.L. FAUCHER	BADMINTON/MERCREDI Activité à jauge (16) avec liste d'attente	Mercredi 10h00/12h00	(C. BERTRAND) J. L. FAUCHER (C. JOURNOT) C. GAUCHEY F. GUY	Gymnase G. Fernoux-Coutenet Rue Pierre Thibert ROCHEFORT SUR NENON
	BADMINTON/JEUDI Activité à jauge (16) avec liste d'attente	Jeudi 16h15/18h00		

DANSES 	DS - Danses de salon Jauge à 40 avec liste d'attente	Lundi 18h45/20h15	A. SIPRA	Gymnase Ecole L. Pasteur (Ex- Beauregard) 12 Rue Blanche de Buxy DOLE
	Danses en ligne DL/M1 Apprentissage des pas Jauge à 50 avec liste d'attente	Mardi 17h15/18h00	O. BALLART	
	Danses en ligne DL/M2 Débutants et Novices Jauge (50) avec liste d'attente	Mardi 18h00/19h00		
	Danses en ligne DL/J3 Niveau Novices Intermédiaires Jauge (45) avec liste d'attente	Jeudi 17h15/19h00	S. GAVAND	
	DF - Danses FOLK	Jeudi 14h30/16h30	J. ZANNONI	Salle des Arquebusiers 89 Ave de Lahr DOLE Repli hivernal : Salle des Commards

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

MÖLKKY 	En extérieur Activité optionnelle	Mercredi 14h00/16h00	M. DUROT	Chemin G. et V. Thévenot Proximité du Pavillon des Arquebusiers DOLE
--	---	--------------------------------	----------	---

PETANQUE Une seule séance autorisée Activité à jauge à 40  Référent : Joël BOIVIN	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 MARDI			
	PETANQUE MERCREDI			
	PETANQUE VENDREDI			

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

QI-GONG Une seule séance autorisée  Activité à Jauge (50) avec liste d'attente Référente : Annick DARD	QG/M1	Mardi 9h00/10h00	A. DARD J. DUGOIS	Salle Georges BRASSENS 26 A Rue du M ^{al} Leclerc Les Mesnils Pasteur 39100 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	

RELAXATION 	Séance en quinzaine	Mardi 16h30/17h30	I. CARREY M. MARCHAND	Salle Georges Brassens 26 A Rue du M ^{al} Leclerc Les Mesnils Pasteur 39100 Dole
--	---------------------	----------------------	--------------------------	---

PETITE MARCHÉ 	Petite Marche 2/3 km Sans difficulté Jauge (25) avec liste d'attente Ne pas s'inscrire en Balade de proximité	Lundi 13h45	C. DUSSOUILLEZ J.M. DEMORTIER	Parking Orange Bleue Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE
---	--	----------------	----------------------------------	---

BALADE DE PROXIMITE 	Balade de proximité (Ex RP1) 6 km (+/- 1 km) En plaine Ne pas s'inscrire en Petite Marche	Mardi Départ 13h30 Ou 9h00 en période chaude	M.C. CHAUDERON C. DUSSOUILLEZ C. NIQUET (M.C. PERNOT) D. CONTOUR	Parking Orange Bleue Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE
RANDONNEES PEDESTRES 	RP 2 7/10 Km D+ : 150 m (+/- 50 m) Ne pas s'inscrire en Balade de Proximité, ni Petite Marche	Jeudi Départ 13h10 ou 8h00 en période chaude	P. BADET J.P. BARRAUX (M.C. PERNOT) M. PRENEZ D. CONTOUR M. VIELLARD S. VIDAL	Parking Orange Bleue Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE
	RP 3 10 km (+/- 2 km) D+ : 200 m (+/- 100 m) Ne pas s'inscrire en Balade de Proximité	Lundi et Mercredi Départ 8h45 Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG	G. FRISA D. JAVAUX M. PRENEZ	Parking Malet Rue du Gal Malet DOLE
	RP 4 11 km (+/- 2 km) D+ : 300 m (+/- 100m) Ne pas s'inscrire en Balade de proximité/RP2	Vendredi Départ 13h30	M. DUROT J.M. DEMORTIER	Parking Malet Rue du Gal Malet DOLE
	RP 5 12 km (+/- 2 km) D+ : 400 (+/- 100 m) Ne pas s'inscrire en Balade de proximité/RP2	Mardi Départ 13h30	M. DUROT	Boulodrome Ave de Lahr DOLE
	RP 6 13 Km (+/- 2 km) D+ : de 0 à 650 m max Ne pas s'inscrire en Balade de proximité/RP2	Jeudi Départ 13h15 Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG	P. BADET P. BANNELIER R. DUBUET M. VIELLARD	Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE
	RP 7 18 Km (+/- 3 km) D+: 600 m (+/- 200) Ne pas s'inscrire en RP2	Jeudi Départ 8h00	L. BRISSE M. CRETIN Y. MARTIN G. MILLOT J.Y. POIFFAUT M. VARESCON	Parking Avenue de Lahr DOLE OU Selon le lieu de randonnée
	RP 8 20 Km (+/- 3 km) D+: 700 m (+/- 200 m)	Jeudi Départ 7h ou 7h30	L. BRISSE P.J. GILAVERT F. GUY J.Y. POIFFAUT	
	RP 9 22 km (+/- 3 km) D+ : 900 m (+/- 200 m)	Jeudi Départ 7h ou 7h30	P.J. GILAVERT F. GUY	

RAQUETTES A NEIGE  Référent : M. CRETIN	Deux Groupes CONDITION : être inscrit et pratiquer la RP (entre RP5 et RP9) et/ou Marche Nordique <i>Activité optionnelle</i>	Journée Activité saisonnière Optionnelle	L. BRISSE M. CRETIN D. JAVAUX G. MILLOT M. VARESCON	Parking Avenue de Lahr DOLE
SKI DE FOND  Référent : Y. MARTIN	Skating et/ou Alternatif <i>Activité Optionnelle</i>	Journée Activité saisonnière Optionnelle	A. DELILLE E. JACQUEMIN R. JOBARD Y. MARTIN	Parking Avenue de Lahr DOLE
SMS (Section Multi-Activités Seniors)  Référente : M. MARCHAND	Activité Physique Adaptée Ne pas être inscrit en G1/G2/G3	Mercredi 10h/11h30	M. MARCHAND C. NIQUET (C. PRIMARD)	Salle Georges Brassens 26 A Rue du M ^{al} Leclerc Les Mesnils Pasteur 39100 Dole
TAI-CHI  Attention : Inscription automatique en liste d'attente	TAI-CHI/DEBUBANTS Avancés TAI-CHI/CONFIRMES ⁺	Mercredi 9h45/10h45 Mercredi 11h00/12h00	M. GIACOMIN	Salle des Arquebusiers 89 Ave De Lahr DOLE <i>Repli hivernal : Salle des Commards 32 Rue du Gal MALET DOLE</i>
TIR A L'ARC Une seule séance autorisée  10 € (Consommable) 20 € (Location de l'arc) Référent : J. BOIVIN	TIR A L'ARC/M1 TIR A L'ARC/M1 - LOCATION TIR A L'ARC/M2 TIR A L'ARC/M2 - LOCATION TIR A L'ARC/V3 TIR A L'ARC/V3 - LOCATION	Mercredi 13h30/15h30 Mercredi 15h30/17h30 Vendredi 16h00/17h30 <i>En partenariat avec la RS de Damparis</i>	J. BOIVIN P. CUINET D. HAUSSE J.C. PERRARD J.B. TARDIVAT Cl. VIROT J.L. NIOI A. POTINET	Gymnase A. Delaune Salle du 1er étage Place du 1 ^{er} Mai DAMPARIS

YOGA 	YOGA/Lundi Activité à jauge (25) avec liste d'attente	Lundi 17h15 – 18h30	N. BERTHET (B. MILLOT)	Ecole Louis Pasteur Gymnase 12 Rue Blanche de Buxy DOLE
	YOGA/Vendredi Activité à jauge (25) avec liste d'attente	Vendredi 9h-10h30	N. BERTHET (B. MILLOT)	Salle Françoise Dolto 26 A Rue du M ^{al} Leclerc Les Mesnils Pasteur 39100 Dole

ATELIERS INFORMATIQUES RSGD  Activité à jauge : 32 + 32 8 par groupe	Objectifs : Utiliser avec aisance les outils informatiques du club (Site RSGD, FFRS 360, messagerie) 2 sessions : Octobre/Janvier Février/Mai <i>Activité optionnelle</i>	Lundi 9h-11h Niveau Débutant	M. CHAPON A. COMMARET A. GAUTHIER P.Y. GILAVERT C. GUILLAUME M. MILLET (P. MENETRIER) C. NIQUET P.J. PILLOT M. PRENEZ (M. SEGUIN)	Local RSGD Impasse FAGOT 38 Bd Wilson DOLE
		Lundi 16h – 18h Niveau Intermédiaire		
		Mardi 9h-11h Niveau Débutant		
		Jeudi 9h-11h Niveau Intermédiaire		
INITIATION INFORMATIQUE AMIUS  Cotisation A.M.I.U.S en sus	En partenariat avec l'association A.M.I.U.S de Tavaux <i>Activité optionnelle</i>	Voir Calendrier sur le site de l'Association A.M.I.U.S.	N. BRESSAND M. CRETIN P. ROLLIER	amius.tavaux@gmail.com Espace Robert SADOSKY 41 Place Victor Hugo TAVAU https://amiusdetavaux.blogspot.com/