RSGD
RETRAITE SPORTIVE
DU GRAND DOLE
FEDERATION FRANÇAISE
RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Site : https://rsgranddole.fr

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 PIERRE TALAGRAND	Espace TALAGRAND *Activité optionnelle*	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	

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	P. DEBONNE 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 P. DEBONNE 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

RSGD
RETRAITE SPORTIVE
DU GRAND DOLE
FEDERATION FRANÇAISE
RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Site : https://rsgranddole.fr

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

RSGD
RETRAITE SPORTIVE
DU GRAND DOLE
FEDERATION FRANÇAISE
RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

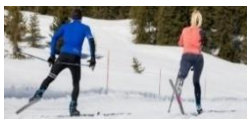
Label Sport Senior Santé 2026-2028 Niveau 3

RETRAITE SPORTIVE du GRAND DOLE

Impasse FAGOT – 38 boulevard WILSON
39100 DOLE
Site : https://rsgranddole.fr

PETANQUE Une seule séance autorisée Activité à jauge à 40  ***Référent : Joël BOIVIN***	PETANQUE LUNDI PETANQUE MARDI PETANQUE MERCREDI PETANQUE VENDREDI	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
PICKLEBALL Une seule séance autorisée  Activité à jauge (15) avec liste d'attente ***Référent Michel VARESCON***	PICKLEBALL/LUNDI PICKLEBALL/MARDI PICKLEBALL/MERCREDI PICKLEBALL/VENDREDI	Lundi 16h15 - 18h00 Mardi 16h15 - 18h00 Mercredi 8h00 – 10h00 Vendredi 16h15 – 18h	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
QI-GONG Une seule séance autorisée  Activité à Jauge (50) avec liste d'attente ***Référente : Annick DARD***	QG/M1 QG/M2 QG/M3 QG/J1 QG/J2	Mardi 9h00/10h00 Mardi 10h15/11h15 Mardi 11h30/12h30 Jeudi 14h15/15h15 Jeudi 15h30/16h30	A. DARD J. DUGOIS A. DARD J. DUGOIS	**Salle Georges BRASSENS** 26 A Rue du M[al] Leclerc Les Mesnils Pasteur 39100 Dole
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 MARCHE 	**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 *Activité optionnelle*	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 *Activité Optionnelle*	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	**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	Mercredi 9h45/10h45	M. GIACOMIN	**Salle des Arquebusiers** 89 Ave De Lahr DOLE *Repli hivernal :* *Salle des Commards* *32 Rue du Gal MALET* *DOLE*
	TAI-CHI/CONFIRMES[+]	Mercredi 11h00/12h00		
TIR A L'ARC Une seule séance autorisée  10 € (Consommable) 20 € (Location de l'arc) ***Référent : J. BOIVIN***	TIR A L'ARC/M1	Mercredi 13h30/15h30	J. BOIVIN P. CUINET D. HAUSSE J.C. PERRARD J.B. TARDIVAT	**Gymnase A. Delaune** Salle du 1er étage Place du 1[er] Mai DAMPARIS
	TIR A L'ARC/M1 - LOCATION			
	TIR A L'ARC/M2	Mercredi 15h30/17h30		
	TIR A L'ARC/M2 - LOCATION			
	TIR A L'ARC/V3	Vendredi 16h00/17h30 *En partenariat avec la RS de Damparis*	J.L. NIOI A. POTINET	
	TIR A L'ARC/V3 - LOCATION			

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 *Activité optionnelle*	Lundi 9h-11h Niveau Débutant Lundi 16h – 18h Niveau Intermédiaire Mardi 9h-11h Niveau Débutant Jeudi 9h-11h Niveau Intermédiaire	M. CHAPON A. COMMARET P.Y. GILAVERT C. GUILLAUME I. MOALI M. MILLET C. NIQUET P.J. PILLOT M. PRENEZ	**Local RSGD** Impasse FAGOT 38 Bd Wilson DOLE
INITIATION INFORMATIQUE AMIUS  ***Cotisation A.M.I.U.S en sus***	En partenariat avec l'association A.M.I.U.S de Tavaux *Activité optionnelle*	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 TAVAUX https://amiusdetavaux.blogspot.com/