

CHOISISSEZ BIEN LE NIVEAU DE VOTRE RANDONNÉE ET RESPECTEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Même s'il est de règle de prendre le rythme du moins en forme, ne vous surestimez pas. Respectez les consignes de votre animateur et n'hésitez pas à lui demander conseil. Ayez un équipement adapté.

Un animateur peut, à tout moment, annuler ou modifier une randonnée en fonction des conditions météorologiques et des difficultés rencontrées.

RANDONNÉES PÉDESTRES

► **Promenade** : Randonnée de courte durée (2h environ) et de faible dénivelée (quelques dizaines de m)

► **Mini-randonnée** : ½ journée de randonnée, 3 à 4h env. avec une dénivelée d'environ 300 à 400m

► **Randonnée Moyenne** : journée de randonnée, 4 à 5h avec une dénivelée de 400 à 700m env.

► **Grande randonnée** : Randonnée de 5 à 8h, avec une dénivelée importante pouvant atteindre ou dépasser 1000m

Même s'il est de règle de prendre le rythme du moins en forme, ne vous surestimez pas une bonne condition physique est indispensable.

Prenez en considération les consignes particulières émises dans l'article descriptif, notamment la dénivelée, la distance et le temps ;

Attention, les chiens, même tenus en laisse ne sont pas acceptés dans nos randonnées (par soucis des autres participants et des passages dans les réserves où ils ne sont pas admis).

De bonnes chaussures sont à prévoir et pour les randonnées Moyennes et Grandes il est aussi recommandé d'utiliser des Bâtons de marche.

Ces équipements sont particulièrement utiles sur les terrains escarpés, caillouteux ou les rochers humides

SORTIES ROLLER

● J'applique le code des pistes cyclables, voies vertes, routes en toutes circonstances.

● J'ai des rollers en bon état.

● Je porte toujours un casque.

● Je mets mes protections (poignets, coudes, genoux) obligatoires pour les moins de 18 ans et fortement conseillées pour les autres).

● Je choisis un parcours correspondant à mes capacités physiques (penser au retour).

● Je roule sans mettre en cause ma sécurité ni celle des autres usagers.

● Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident (18 ou 112).

● Je respecte la nature.

● Je respecte les autres usagers.

● Je prévois encas et boisson.

Les animateurs sont responsables de la sortie.

RANDONNÉES EN VTT OU EN VTC

Niveau	Promenade	Cool	Moyen	Sportif
Équipement	VTT ou VTC	VTT		
Distance	15 à 20km	20 à 30km	30 à 50km	50 à 80km
Dénivelée	Moins de 300m	300 à 500m	500 à 700m	Env 1000m
Durée	3h maxi	3 à 4h	3 à 4h ou journée	5h ou journée

Consignes valables pour chaque sortie :

Se conformer au règlement intérieur de l'activité VTT. Avoir un équipement en bon état, adapté au niveau de la sortie (VTC admis pour les promenades, VTT exclusivement pour tous les autres niveaux, casque obligatoire, prévoir un minimum de matériel de réparation...)

et aux conditions climatiques (coupe-vent, gants...). Prévoir encas et boissons.

Et ne pas hésiter à avoir recours aux animateurs qui se feront un plaisir d'apporter leur aide.

Compagnie BELFORT-LOISIRS

Dossier d'inscription 2023

BIENVENUE À LA CBL

Vous venez d'adhérer à la CBL.

Tous les cébélistes vous souhaitent la bienvenue.

Nous espérons que vous vous épanouirez dans la pratique de vos activités préférées sans oublier les autres.

La CBL existe depuis 1946. Cette longévité est certainement due aux plaisirs partagés lors d'activités communes, mais aussi à la transmission des valeurs et des savoir-faire entre les membres.

C'est cette transmission qui d'une part, fait que chacun des participants peut devenir animateur et qui d'autre part, crée des liens et des valeurs fortes, comme tradition, bénévolat, convivialité, amitié et partage.

C'est ce chemin que la CBL vous propose de venir parcourir avec nous.

Cordialement

Jean-Pierre Godeau Président de la CBL

Compagnie Belfort-Loisirs

3 rue Louis Aragon 90000 Belfort 03 84 22 63 08 www.cbl-belfort.com

La CBL est une association de loisirs sportifs et culturels



Agréée par les ministères chargés de l'Éducation Nationale et de la jeunesse et des sports
Jumelée au Schwarzwaldverein-Hohbühl Fribourg
Allemagne

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée, à la Fédération Française de Ski, à La Fédération Française de Roller & Skating, à la Fédération Photographique de France.

Ainsi qu'à l'UVVA (Union pour les Voyages et les Vacances.)



La CBL compte env 950 adhérents.
Elle est animée et gérée par des bénévoles.

Permanence à la CBL tous les jeudis de 18 à 19h

LA CBL VOUS PROPOSE

■ DE NOMBREUSES ACTIVITÉS DONT VOUS TROUVEREZ LE PROGRAMME CHAQUE MOIS DANS CBL INFOS

- DES RANDONNÉES : pédestres, VTT, cyclo, roller, ski, culturelles
- DES VOYAGES ET SÉJOURS
- UNE SECTION PHOTOS PROJECTIONS
- UNE SECTION CONVIVIALITÉ

■ MAIS AUSSI DES ACTIVITÉS PROGRAMMÉES A DATES ET HORAIRES FIXES TELLES QUE

- **ÉDUCATION PHYSIQUE VOLONTAIRE** : mardi de 18h25 à 19h30 (hors vacances scolaires)
(F Fluchaire 03 84 29 25 55, P Saintigny 03 84 28 45 65).
- **ROLLER EN SALLE** (hors vacances scolaires) vendredi de 18 à 20h00
gymnase BUFFET aux Glacis, rue Parant.
Renseignements : Monique Jenn 03 84 26 22 87 ou 06 11 47 13 99 moniquejenn@orange.fr
- **MARCHE NORDIQUE Lundi à 9h** : Contactez Michel Oytana : michel.oytana@gmail.com
Samedi à 10h Contactez Daniel Houel : huel-daniel@orange.fr
- **AQUARELLE jeudi** 14h30 à 17h rue Aragon Contact D. Colléon 03 84 23 05 40
- **PEINTURE ACRYLIQUE (sur bois et autres supports)** (hors vacances scolaires) jeudi 14h30 à 17h
Contact : Nicole BELZUNG 06 32 90 04 24
- **TAROT, BELOTE** : mercredi de 14 à 18h à la CBL. Contact : Monique Limoge 06 84 19 26 78

■ La CBL dispose d'un chalet à Belfahy

*Pour tous renseignements concernant l'occupation du refuge,
contacter : Paul TOLLLOT Tél. : 03 84 22 46 47 ou mail : p.tollot@orange.fr*

■ Mais la CBL c'est aussi LA TRANSTERRITOIRE VTT

Cette manifestation qui rassemble chaque année plus de 4000 participants est organisée par la CBL avec l'appui de la ville de Belfort. Si vous ne participez pas à l'un des circuits de cette journée mémorable, faites partie des 200 bénévoles qui œuvrent à son succès.

À PROPOS DES SÉJOURS ET DES VOYAGES

La loi prévoit l'obligation pour l'organisateur d'un séjour ou d'un voyage de disposer d'une immatriculation tourisme (IT).

La CBL propose à ses adhérents 3 types de séjours et de voyages :

- 1) Les séjours et voyages « randonnées pédestres » Ils sont organisés sous l'égide de la FFRandonnée qui dispose d'une IT. Cela implique entre autres choses que tous les participants à ce type de séjours soient affiliés à la FFRandonnée.
- 2) Les séjours sportifs (autres que rando pédestre) et les séjours touristiques et culturels organisés par la CBL : pour ces séjours la CBL s'est affiliée à l'UVVA (Union pour les Voyages et les Vacances) elle-même titulaire d'une IT. Une redevance sera demandée à chaque participant.
- 3) Des séjours et des voyages dont l'organisation est confiée à des agences de voyages qui disposent de cette immatriculation.

L'INFORMATION DES ADHÉRENTS

Pour informer ses adhérents, la CBL dispose de 2 moyens :

- 1) **Le Bulletin mensuel CBL infos.** Ce bulletin édité chaque mois informe les adhérents sur le programme des activités et sur l'actualité de la CBL. La rédaction est réalisée par des bénévoles. Ce bulletin existe sous 2 formes :

Une version papier :

Son tirage est d'environ 600 bulletins chaque mois. / Elle est principalement destinée aux cébélites. / Elle est imprimée par un professionnel. / Elle est assemblée par des bénévoles.

Et sauf cas particulier (boîte aux lettres inaccessible par exemple), elle est distribuée par des bénévoles.

Une version numérique qui est la copie conforme de la version papier :

Cette version est disponible gratuitement pour tous les cébélites (voir ci-dessous la procédure d'accès à la rubrique « Espace adhérents » du site internet).

Nota : si vous renoncez au bulletin papier votre cotisation annuelle sera minorée (voir fiche d'inscription).

- 2) **Le site internet www.cbl-belfort.com**

Le site internet est géré par des bénévoles. Si la fonction de vitrine de la CBL est toujours d'actualité, le site est de plus en plus utilisé pour faciliter la communication interne. Le bulletin CBL y est par exemple accessible à tous les membres de la CBL.

Vous y trouverez aussi :

L'historique de la CBL

Le programme des activités

Les comptes rendus

Le lien avec le Hohbühl etc.

La Transterritoire etc..

ACCÈS A LA RUBRIQUE ESPACE ADHÉRENTS :

LE SITE EST OUVERT À TOUS MAIS LA RUBRIQUE ESPACE ADHÉRENTS EST RÉSERVÉE AUX CÉBÉLISTES À JOUR DE COTISATION.

Dans www.cbl-belfort.com

choisir dans le menu la rubrique **espace adhérents**

soit vous avez déjà un identifiant et un mot de passe et vous pouvez continuer votre navigation.

soit vous cliquez sur **Réinitialiser votre mot de passe** et vous vous laissez guider (vous munir de votre adresse e-mail).

LES ASSURANCES ET LES LICENCES (*voir dossier joint*)

La CBL et l'ensemble de ses membres sont assurés par la MAIF. Le coût de cette assurance est compris dans la cotisation. Cette assurance ne couvre que les activités pratiquées dans le cadre de la CBL. Nous vous proposons donc en option la licence de la FFRandonnée, celle de la FFRoller & Skateboard ainsi que la carte neige de la FFSki. Si vous souhaitez participer aux séjours rando de la CBL, la licence FFRandonnée est obligatoire.

Les cotisations

voir le bulletin d'adhésion