

Les vacances viennent de s'achever et les activités clubs reprennent.
Si certains nous ont abandonnés pour de multiples raisons, d'autres au contraire, et ils sont plus nombreux, nous rejoignent. Qu'ils (et elles) soient les bienvenus et qu'ils trouvent au sein de la FFRS (notre maison mère) et ses clubs le plaisir d'allier activités physiques et convivialité.

Les clubs ne fonctionnent que par l'engagement de quelques uns : animateurs et élus, qui sont souvent les deux à la fois. Ils nous ont fait la preuve de notre capacité à s'adapter à un contexte difficile, lors de cette pandémie que nous souhaitons voir derrière nous.

Cette rentrée met en exergue une baisse très significative du nombre d'animateurs dans tous les clubs et presque toutes les disciplines, en dépit du très fort investissement des nouveaux animateurs formés cette année et ceux en cours de formation pour l'année à venir. Il reste de la place ; les volontaires seront les bienvenus au sein de ces équipes de bénévoles, valeur caractéristique de notre fédération.

Malgré cela, quelques nouvelles activités voient le jour dans certains clubs. Elles devraient permettre à chacun, quelque soit son âge ou sa condition physique, de rester parmi nous aussi longtemps que possible. Nous représentons deux générations d'âge qui expriment des besoins et des envies très variés nécessitant des activités physiques adaptées. Chacun doit trouver sa place et s'y sentir à l'aise.

Après les assemblées générales de vos clubs qui se tiendront sous peu, celle du CODERS 77 se tiendra le jeudi 24 novembre 2022. Les bulletins d'inscription sont en pages intérieures.

Comme il l'avait été annoncé précédemment, une manifestation festive sera organisée au printemps 2023 pour marquer les 30 ans du CODERS 77. Toutes les informations utiles vous seront communiquées ultérieurement.

Et en attendant, préservez vous bien.

Bonne année sportive.

En toute amitié.

Christian BARTHE, président du CODERS 77



Vous pouvez retrouver ce bulletin, ainsi que les précédents, en couleur, sur les site internet du

CODERS : www.coders77.com

Connectez vous également sur les sites de

- la FFRS : www.federetraitesportive.fr

- du CODERS Ile de France : www.coders-idf.fr
(retraite sportive francilienne)

ADRESSE

LE RETRAITE SPORTIF - CODERS 77
Directeur de publication : Christian BARTHE
Rédacteur en chef : Christian BARTHE
ISSN : 2429-5000
ISSN : 2430-4131 (en ligne)
Tiré à 300 exemplaires
Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE
Dépôt légal : Octobre 2022

Infos flash

Les activités de l'été

Un grand merci à toutes les animatrices et tous les animateurs qui vous ont accompagnés pendant cette période estivale, climatiquement mitigée, dans les activités qui ont pu être pratiquées.

Un grand merci aussi à celles et ceux qui ont participé à la tenue de stands de la Retraite sportive à l'occasion des différents forums de cette rentrée associative et sportive.

Les assemblées générales

- AG du CODERS 77 : le jeudi 24 novembre 2022 au MEE SUR SEINE (Salle Lantien - Maison des associations). Elle sera suivie d'un apéritif et non des festivités habituelles. Invitation jointe au présent journal.

- AG du CORERS Ile de France : le jeudi 1^{er} décembre 2022 à PARIS (CISP Ravel) .

- AG de la FFRS : les 14 , 15 et 16 décembre 2022 à RENNES.

- Chacun de vos clubs vous communiquera la date et le lieu de son assemblée générale.

Développement

A la fin de l'année sportive 2021/2022 qui vient de s'achever, **1736** adhérents avaient rejoint la FFRS par le biais de leur club et du CODERS 77, soit une centaine de plus que la dernière saison mais encore 400 de moins que celle d'avant. Les adhésions pour cette nouvelle rentrée 2022/2023 démarrent tranquillement , mais au vu des contacts pris lors des forums, il est permis d'espérer un rapide rétablissement des inscriptions.

Des nouvelles de l'Université Inter-Âges de Melun-Val de Seine



Atelier :

Mardi 11 octobre, de 10h00 à 12h00, dans les locaux de l'UIA, madame Sophie David, chef de projet à l'ONFC, présentera le massif forestier de Fontainebleau, labellisé " Forêt d'exception" depuis 10 ans sur les thèmes de l'exploitation forestière et l'aspect économique , la préservation de la biodiversité, l' éducation du public , le partenariat avec les communes limitrophes , l' étude de l'impact du changement climatique sur la sauvegarde de notre forêt etc....

Conférence :

Mardi 15 novembre 2022 à 14h30, Espace Saint-Jean "LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR"
par Marcelle KERMORVANT, médecin régional du CODERS Ile de France

SEJOUR 2023 : il nous reste quelques places **SÉJOUR SKI ALPIN et RAQUETTES à TIGNES du 15/01 AU 22/01/2023**

Profitez pour pratiquer raquettes et ski alpin, d'un cadre naturel et du charme authentique d'un village situé à 1550 m d'altitude, au milieu de magnifique sapins et mélèzes avec ses jolis chalets de pierre et bois. Neige garantie.

Tarif pension complète : 595€

Renseignements : Robert MOREAU (RSAG) : Tél : 06 64 96 82 72

Courriel : deniserobert.moreau@gmail.com



Bureau du CODERS :

Président : Christian BARTHE - 01 64 52 40 50
06 10 58 73 73

Courriel : coders77@orange.fr

Secrétaire : Michèle PATRIARCA - 01 64 71 07 14

Trésorier : Emilio PASCULLI - 01 77 03 21 81

Site internet : www.coders77.com

AVIS DE TEMPETE

Il est rappelé aux randonneurs et cyclistes qu'en cas d'alerte météo **ROUGE ou ORANGE** diffusée la veille des rendez-vous, les sorties programmées sont annulées (même si l'alerte est levée dans la nuit).

Le CODERS 77 déclinera toute responsabilité vis-vis des adhérents qui passeraient outre.

SEJOUR 20023 (suite)

RANDO PEDESTRE et CYCLOTOURISME

COLLONGES LA ROUGE (19) du 17 au 24 juin 2023

A une vingtaine de kilomètres de Brive-la-Gaillarde, aux confins du Limousin et du Quercy, Collonges-la-Rouge est et l'un des sites les plus visités de Corrèze et l'un des plus beaux villages de France. Niché entre noyers et châtaigniers, c'est un lieu propice à la découverte du patrimoine bâti en pratiquant la randonnée ou le cyclotourisme. Le village de Collonges-la-Rouge est également une étape pour les marcheurs qui rejoignent Compostelle. Il est le point de départ idéal pour découvrir la cité et la vallée de la Dordogne lors de sorties pédestres et virées cyclo qui pourront convenir aux ambitions sportives de tous et encadrées par nos animateurs brevetés FFRS.



Sur place, nous aurons à notre disposition une piscine extérieure chauffée non surveillée et un hammam, ainsi que des aires de jeux et divers équipements sportifs, notamment le terrain multisports, le tennis de table et les terrains de sport et de pétanque.

Nombre de places limité à 50 personnes.

Hébergement : village VVF (situé à deux pas de la ville) en chambre double. (L'option chambre individuelle existe en quantité limitée et consiste à être à 2 dans les hébergements 3 pièces 6 personnes comprenant 2 salles d'eau et 2 WC).

Prix : 540 € (hors assurances) en pension complète (hors option chambre individuelle)

Renseignements et inscription auprès de :

Françoise SCHUMACKER (RSMB) Téléphone : 06 81-97-94-00

Courriel : francesca.schum@hotmail.fr

PIRIAC (44) : séjour du 28 mai au 04 juin 2022

Le 3^{ème} essai a été transformé !!

Les ingrédients :

- un COVID qui « s'étirole »,
- une météo idéale,
- un groupe plein de bonne humeur !
- une presqu'île Guérandaise toujours aussi belle,
- des visites intéressantes avec des guides souvent passionnants,
- des randos adaptées aux capacités de chacun : un énorme merci à nos trois animateurs : Gérard, Guy et Louis !

En bref donc, un séjour très réussi.

On ne peut toutefois que regretter l'absence de Didier qui aurait dû nous accompagner mais que la pandémie a rattrapé.

Merci à tous



Patrick Jourdain (organisateur)

CODERS 77

SAISON 2022/2023

R. S. Melun Val-de-Seine (**RSMVS**)
Maison des associations Jean XXIII
127 rue Edmond Michelet
77000 MELUN
Président : 06 27 37 2666
Secrétaire : 06 64 46 54 86

Comité Départemental de la Retraite Sportive de Seine-et-Marne (**CODERS 77**)
Hôtel de Ville - 77011 Melun cedex
Président : 01 64 52 40 50 Secrétaire : 01 64 71 07 14
Courriel: coders77@orange.fr - Internet : www.coders77.com

ACTIVITES CLUBS

R. S. du Balory (**RSB**)
5 allée Aimé Cézaire
77240 Vert Saint-Denis
Président 06 11 27 59 73
Secrétaire 06 71 49 29 97

R. S. Féréopontaine (**RSFP**)
Hôtel de Ville
77310 St-Fargeau-Ponthierry
Président : 06 61 97 36 12
Secrétaire : 06 35 51 75 12

R.S Marne et Brie (**RSMB**)
70 rue Louis Braille
77100 Meaux
Président : 06 07 75 84 20
Secrétaire : 06 23 19 32 65

R. S. Sénart-et-Brie (**RSSB**)
Hôtel de ville
77380 Combs-la-Ville
Président : 06 87 10 58 69
Secrétaire : 01 60 46 80 47

R.S Avon-Gâtinais (**RSAG**)
2 Rue des Yèbles
77210 Avon
Présidente 01 64 24 67 74
Secrétaire : 06 76 81 45 45

ACTIVITÉS HORAIRES ET CLUBS	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI			
	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires		
AQUAGYM	RSMVS	08h00 à 09h00 11h00 à 12h00 16h00 à 17h00 RSMB 16h15 à 17h45 RSAG 16h00 à 17h00 RSFP 16h55 à 17h55 RSFP 17h55 à 18h55	RSMVS	13h00 à 14h00			RSB	11h30 à 12h15	RSAG	16h00 à 17h00	RSFP	14h20 à 15h15
NATATION	RSAG	16h00 à 17h00					RSAG	16h00 à 17h00	RSMVS	12h00 à 13h00	RSB	17h00 à 18h00
CYCLO TOURISME					RSMB	13h15 à 17h00 (13h30 été)			CODERS	Calendrier	RSFP	Calendrier
RANDONNÉES	RSMB	14h00	CODERS	Calendrier	RSAG	14h00 à 17h00 09h00 vacances	RSMB	13h30 à 17h00	RSAG	09h30 à 11h30	RSB	08h50 à 12h00
MARCHE NORDIQUE	RSSB	08h50 à 10h00					RSMB	09h30 à 11h30	RSMVS	08h45 à 11h00	RSMB	09h30 à 11h30
BALADES Prox PROMENADE	RSMB	14h00 à 16h30	RSB	09h00 à 11h00	RSSB	10h00 à 11h00	RSMVS	09h00 à 11h00	RSFP	Calendrier		13h 30
TIR A L'ARC	RSB	12h15 à 13h15					RSB	10h00 à 12h00 (ext.)	RSB	14h30 à 16h30		(ext.)
TIR SPORTIF	RSMVS	18h15 à 19h30										
DISC-GOLF			RSMB	14h00 à 17h00 Deb			RSMB	14h00 à 17h00				
SMS			RSB	16h15 à 17h45								
GYMNAS TIQUE	RSSB	09h30 à 10h30	RSFP	14h00 à 15h00 (Pilates)	RSAG	09h00 à 10h30 10h45 à 11h45	RSSB	09h30 à 10h30	RSFP	10h00 à 11h00	RSMB	17h30 à 18h30
	RSB	16h30 à 17h30					RSMB	10h00 à 11h00			RSB	16h30 à 17h30
	RSMVS	15h30 à 16h30 (Pilates)					RSMVS	14h30 à 15h30				
	RSMVS	16h45 à 17h45					RSMVS	15h30 à 16h30				
	RSMB	10h15 à 11h30					RSAG	10h à 11h (PPG)				
	RSFP	10h30 à 11h30										
ACTIVITÉS DANSÉES	RSSB	16h00 à 18h00	RSAG	14h30 à 16h00 (salon)	RSMVS	14h30 à 16h00	RSSB	16h00 à 18h00	RSMVS	En attente		
	RSMB	14h15 à 16h30 (loisirs)			RSMB	14h15 à 16h00	RSMVS	14h30 à 16h30				
	RSMB	14h00 à 15h45 (tonique)					RSAG	09h15 à 10h45 (ligne)				
TAI CHI			RSMB	09h30 à 10h30	RSMVS	11h00 à 12h00	RSAG	10h45 à 11h45				
QI GONG			RSMB	10h30 à 11h30	RSMVS	15h 30 à 16h30	RSFP	14h00 à 15h00	RSMVS	10h00 à 11h30		
TAÏ SO			RSMVS	10h00 à 11 h15	RSMVS	09h30 à 10h45	RSMVS	09h15 à 10h30				
					RSMVS	14h00 à 15h15		10h45 à 12h00				
YOGA			RSFP	08h45 à 09h45	RSMVS	15h00 à 16h15	RSFP	11h00 à 12h00				
			RSB	10h00 à 11h15			RSMVS	14h30 à 16h15			RSB	11h35 à 12h50
TENNIS	RSMVS	9h00 à 10h00 (cours) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	RSAG	20h30 à 22h00			RSMVS	09h00 à 10h00 (cours) 10h00 à 11h00	RSFP	09h30 à 12h00		
TENNIS DE TABLE	RSFP	09h30 à 12h00	RSAG	18h00 à 20h00			RSFP	09h30 à 12h00	RSB	16h30 à 18h30	RSSB	16h30 à 18h00
	RSSB	16h30 à 18h00	RSB	17h30 à 19h00					RSAG	20h00 à 22h00		
											RSMB	Samedi 14h00 à 6h00
PÉTANQUE			RSMB	14h00 à 17h00	RSFP	14h00 à 17h00	RSSB	14h00 à 18h00 (printemps)	RSMB	14h00 à 17h00		
SPORT CÉRÉB INFORMATIQUE ACTIV'MEMOIR	RSMVS	10h00 à 12h00			RSMB	14h15 à 16h15			RSMB	09h30 à 11h30		



CODERS 77

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Jeudi 24 novembre 2022

INVITATION

Mesdames, messieurs,
Cher(e)s ami(e)s,

Le comité départemental de la Retraite sportive de SEINE et MARNE (CODERS 77), organisera son assemblée générale ordinaire le jeudi 24 novembre 2022.

Les adhérentes et adhérents de tous les clubs seine-et-marnais sont invités à y participer.

Eu égard aux difficultés d'organisation en partie liées aux contraintes passées, cette réunion, sans reprendre les modalités habituelles, est ouverte à toutes et tous, dans le respect individuel des dispositions applicables pour ce type de manifestations.

Le programme suivant vous est proposé :

- 09h30 (à partir) : accueil à la **salle Lantien de la maison des associations du MEE SUR SEINE (77350), 64 place Nobel**. Stationnement possible parking du Mas (avenue de l'Europe)
- 10 h00 : assemblée générale ordinaire,
- pot de l'amitié pour tous.

Nous vous attendons très nombreux. ; votre présence sera un encouragement pour tous les bénévoles qui font vivre et ont fait vivre les clubs pendant ces périodes encore délicates.

Afin de faciliter l'organisation de cette assemblée générale, encore un peu particulière, votre réponse rapide est souhaitée

Le Président Christian BARTHE



BULLETIN RÉPONSE : A retourner impérativement pour le 10 novembre 2022 à :

Michelle PATRIARCA, 398 avenue Maurice Dauvergne 77350 LE MÉE SUR SEINE

Courriel : michelle.patriarca@wanadoo.fr

Nom Prénom Club.....

Nom..... Prénom Club

Assistera(ront) : à l'assemblée générale : OUI NON (rayer les mentions)

RSAG Retraite Sportive Avon Gatinais
 RSB Retraite Sportive Balory
 RSFP Retraite Sportive Féréopontaine
 RSMVS Retraite Sportive Melun Val de Seine
 RSSB Retraite Sportive Senart brie



Randonnées Pédestres 2022

4ème trimestre : octobre novembre décembre

Mardi 9h30 - 12h En cas d'alerte météo rouge ou orange, le lundi soir, rando annulée

4-oct.	RSMVS	Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N1 Antoine N2 Christian V N3 Patrick	Xavier	Jean B
	RSB				
	Autres clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 Jean-Jacques N2 Bernard DC N3 Jacky	Bruno C	Guy B
11-oct.	RSMVS	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 Rhona N2 Guy B N3 Maryse	Antoine Jean-Michel C	Dominique
	RSFP				
	Autres clubs	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 Jean-Jacques N2 Lucien S N3 Xavier	Serge	Patrice V
11-Oct . Rando 25 bosses N3 Le Vaudoué chemin de la Mée à 8h30 inscription auprès de Jean et Patrick 0608674726					
18-oct.	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1 Jean-Jacques N2 Fabrice N3 Jean B	Yves	Christian V
	RSSB				
	Autres clubs	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 – P28 / 29	N1 Guy B N2 Lucien S N3 Guy L	Gérard	Jacky
25-oct.	Tous les Clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 Antoine N2 Jean-Michel C N3 Bernard DC	Guy L Serge Xavier	Jean B
8-nov.	RSMVS	Noisy sur Ecole- Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 – P 140	N1 Antoine N2 Yves N3 Patrick	Lucien S	Dominique
	RSAG				
	Autres clubs	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N1 Rhona N2 Serge N3 Guy L	Jean-Michel C	
15-nov.	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Jean B N2 Patrice V N3 Maryse	Christian V	Dominique
	RSB				
	Autres clubs	Grands Feuillards Route Ronde D 301 –P 636 - 634	N1 Jean-Jacques N2 Bruno C N3 Patrick	Lucien S	Gérard
22-nov.	Tous les Clubs	BEAUJOLAIS NOUVEAU!!! - Hippodrome de la Sole D606-P252	N1 Rhona N2 Jean-Michel C N3 Christian V	Guy B Yves Christian R	Bruno C Guy L
29-nov.	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 Antoine N2 Dominique N3 Patrick	Jean B Xavier	Bernard R Gérard
	RSFP				
	Autres clubs	Carrefour de l'Épine D 607 (RN7) – P705/883	N1 Jean-Jacques N2 Serge N3 Christian R	Bruno C	Lucien S Patrice V
6-déc.	RSMVS	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 – P28 / 29	N1 Jean-Jacques N2 Patrice V N3 Christian V	Jean B	Serge
	RSSB				
	Autres clubs	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néflers – P 717	N1 Rhona N2 Guy B N3 Patrick	Christian R	Maryse
13-déc.	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Antoine N2 Bernard R N3 Christian V	Xavier	Yves Patrice V
	RSAG				
	Autres clubs	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 Gérard N2 Lucien S N3 Guy L	Jacky	Christian R
20-déc.	Tous les Clubs	Carrefour de l'Épine Foreuse D 115 P 827/832	N1 Gérard N2 Bernard R N3 Christian R	Jean-Jacques Jean-Michel C Xavier	Serge

Toute les randos : 2h30, tout terrain N1 : on a le temps -N2 : randonnée difficulté moyenne

N3 : randonnée soutenue avec difficultés

Prochaine réunion des animateurs le lundi 28 novembre maison des sports rue Despathys Melun

PROGRAMME TRIMESTRIEL
OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2022



Randonneurs et randonneuses : ne partez pas sans votre licence, votre carte vitale, une boisson et le petit encas pour éviter le petit creux

Information importante : Nous revenons à l'heure d'hiver et le départ sur site est fixé à 09 heures 30.

N'oubliez pas que les risques de tempête et pluies importantes subsistent en cette période automnale. Pour éviter tout désagrément, consultez la météo locale et en cas d'alerte rouge ou orange de Météo France, la veille au soir les sorties randonnée et cyclotourisme sont annulées.

Cyclistes :

Le port du casque est obligatoire pour toute sortie au sein du CODERS

Rendez-vous à 09h00 en octobre et 13h30 pour novembre et décembre sur le site de départ.

Pour votre sécurité, nous vous conseillons vivement de porter une tenue cycliste bien visible des automobilistes, et, que votre vélo soit en bon état de marche.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
O C T O B R E	Vendredi 07	<u>09 heures 00 :</u> ARBONNE Parking de l'église	
	Vendredi 14		
	Vendredi 21		
	Vendredi 28		
N O V E M B R E	Vendredi 04	<u>13 heures 30 :</u> VULAINES SUR SEINE Stade	<u>avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 11		
	Vendredi 18		
	Vendredi 25		
D E C E M B R E	Vendredi 02	<u>13 heures 30</u> FONTAINEBLEAU Croix de Franchard (D 301 - Route ronde)	
	Vendredi 09		
	Vendredi 16		
	Vendredi 23		
	Vendredi 30		



RETRAITE SPORTIVE MELUN VAL DE SEINE

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Après un été très chaud, nous vous souhaitons une douce reprise sportive.

Vos activités favorites reprennent enfin dans des conditions normales et nous vous espérons toujours plus nombreux et enthousiastes.

Deux dates importantes à retenir :

La journée club le Vendredi 21 octobre

L'assemblée générale le Mardi 8 novembre.

Nous comptons sur votre présence.

Vos animatrices et animateurs, les membres du C.D. sont ravis de vous retrouver pour une belle saison sportive.

Aline BRZAKOWSKI

MARCHE NORDIQUE T4 2022

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Octobre : Parking des Plâtrières d'Apremont

Par la Rte Ronde – Gorge aux néfliers P 717

21 octobre JOURNEE CLUB Pas de marche nordique

Novembre : Croix de Toulouse D 116/ D138

P236/366

Décembre : Cabaret Masson D 606 (ex RN6) P 246

Responsable Bernard Laurent Tél. 06 33 59 73 89

TIR SPORTIF à la CARABINE ou au PISTOLET à 10 mètres

Le tir sportif est un sport consistant à effectuer des tirs les plus précis possibles, sur une cible, à l'aide d'une arme, pour obtenir un maximum de points.

Extrêmement encadré, très sécurisé, c'est un sport qui fait appel autant au physique qu'au mental.

Nécessitant une très grande précision et une maîtrise de soi sans faille, il est tout à fait recommandé pour réussir à gérer ses émotions et à vaincre son stress.

Venez nous retrouver le lundi de 18h à 19h au Gymnase Roussel au Mée sur Seine.

Responsable Antoine CASSAR 07 62 13 50 91

BALADES PEDESTRES T4 2022

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9H

06 Octobre: Stade de La Rochette

13 Octobre : Ecluse Boissise-La-Bertrand

20 Octobre : Piscine de Cesson

27 Octobre : Rougeau Carrefour des Faisans

03 Novembre : Vacances scolaires

10 Novembre : Carrefour de l'Épine Rocheuse

17 Novembre : Bréviande Le Mée

24 Novembre : Rocher Canon

1^{er} Décembre : Piscine de Cesson

08 Décembre : Les Coulevrais Savigny

15 Décembre : Les Bords de Seine Le Mée

22 Décembre : JOYEUX NOËL

29 Décembre : BONNE ANNEE

Responsable : Jean-Paul DELOURME Tél : 06 88 78 35 33

DATES A RETENIR

Mercredi 5 octobre : Marche bleue à MELUN

Vendredi 21 octobre : Journée Club à BOIS-LE-ROI

Lundi 24 octobre : Randonnée Autour de la Roquette. Passages discrets dans le 20^{ème} PARIS (Antoine)

Dimanche 6 novembre : Le Marais du Temple méconnu et oublié PARIS (Nicole et Nathalie Gallois)

Mardi 8 novembre : Assemblée Générale

Siège social : RSFP, En mairie, 185 Route de Fontainebleau 77310 - SAINT FARGEAU-PONTHIERRY

Courriel: rsfpontthierry@gmail.com Site : rsfp77.blogspot.fr/

Le mot du Président

Après cet été caniculaire qui a malmené nos organismes, nous vous souhaitons toutes et tous en bonne santé et prêts à reprendre vos activités. Merci d'avoir été si nombreux à vous être réinscrits. Cette rentrée, deux nouvelles activités, Pilates et Qi Gong sont mises en place. Elles ont beaucoup de succès. Nous avons l'espoir d'ouvrir prochainement l'activité Tai-chi.

Nos activités reprennent à partir du lundi 19 septembre. Donc à très bientôt !

Un séjour, un organisateur, des animateurs



Toutes les personnes ayant participé au séjour de rando à Piriac, en mai dernier ont passé d'excellents moments. Accueillis dans une structure confortable, ils ont eu le plaisir d'apprécier les magnifiques paysages de la région, les bords de mer jusqu'à Piriac, la pointe de Pen-Bron, Kercabellec, l'extraordinaire Marais de Brière avec le superbe village de Kerhinet, de rencontrer Mr Hulot après une très belle balade au départ de Pornichet... S'ils ont bien marché, les participants ont su apprécier les visites et commentaires culturels, Guérande médiéval, ses marais salants, les chantiers navals de Saint Nazaire...

Merci aux animateurs, Guy, Gérard et Louis de les avoir patiemment encadrés sur tous ces sites !

Tout cet énorme travail, avant, pendant et même après le séjour, nous le devons à Patrick que nous remercions chaleureusement pour son extraordinaire investissement !

Encore merci Patrick !

Nos prochains rendez-vous :

- « Le pot des nouveaux » permet à ces derniers de faire connaissance avec l'organisation de la fédération de la retraite sportive (fédération, comité régional et départemental, ainsi que le club). A cette occasion, ils peuvent rencontrer animateurs et membres du CD. Cette petite réunion de fin d'après-midi est prévue le **jeudi 17 novembre**.
- L'AG quant à elle, se tiendra le **jeudi 24 novembre**.

Balades du vendredi :

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
07-Oct	Christian	Soisy sur Ecole	25-Nov	Gérard	Grands Avaux
14-Oct	Jean-Michel	Moullignon	02-Déc	Guy B	Parc de Villeroy (Mennecy)
21-Oct	Rhona	Carrefour du Coq	09-Déc	Guy L	La Glandé
28-Oct	Gérard	Epine Foreuse	16-Déc	Rhona	Cabaret Masson
04-Nov	Guy L	St Assise parking 26 couleurs	23-Déc	Guy L	Franchard (arboretum)
18-Nov	Louis	Barbizon (à l'orée de la forêt)			

Ce tableau peut changer, consulter le sur le blog : http://rsfp77.blogspot.com/p/blog-page_2.html

Bonne reprise à toutes et tous....

Rufino Fernandez (Président)
06 61 97 36 12

Jean Michel Humbert (Trésorier)
06 31 91 58 25

Philippe Dupont (Secrétaire)
06 35 51 75 12



RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE JOURNAL OCTOBRE 2022

Le mot du Président.

Après un été particulièrement chaud, notre rentrée sportive l'est tout autant. Notre Comité Directeur du 29 août a permis de faire un point de la situation. Les adhésions pour la nouvelle saison, d'abord ouverte aux « anciens membres » sont, depuis un mois, ouvertes aux nouveaux. Les prévisions pour cette année nous font entrevoir une belle augmentation du nombre d'adhérents.

Pour cette rentrée, nous proposons une nouvelle activité, le cartonnage, animée par Pierre (voir l'encadré).

D'autre part, mon souhait de voir de nouveaux animateurs nous rejoindre a été entendu et nous compléterons à terme les équipes en Nordique, Randonnée et balade. Avis aux amateurs pour poursuivre la série. Merci à tous ces adhérents bénévoles pour leur engagement au sein de notre club.

Alain SCHUMACKER

Le TOUR DE FRANCE FEMININ Lundi 25 juillet, à Meaux !

Sous un soleil radieux, c'est de la cité Bossuet que démarre la 2^{ème} étape de la première édition du Tour de France Femmes. Parti de Paris hier, il arrivera dimanche 31 juillet au sommet de la Super Planche des Belles Filles dans les Vosges.

Au musée de la Grande Guerre, d'où est donné le départ, une grande fan zone, avec de nombreux stands publicitaires, a pris possession des pelouses. Diverses animations permettent de patienter avant le départ de la caravane publicitaire et la présentation de 24 équipes de 6 coureuses.

Il faut noter que cette semaine les femmes sont mises à l'honneur. Outre le vélo, elles se distinguent aussi avec l'Euro de foot 2022.

Quel beau spectacle lorsque ces demoiselles s'élancent à 12 h 50 pour un périple de 136 km à travers la Seine-et-Marne. Souriantes, gracieuses et féminines jusqu'au bout des ongles, elles contredisent une réflexion faite en 1987 par un ancien coureur à Jeannie Longo : « une femme sur un vélo, c'est moche ».



Quels sont les bienfaits du vélo chez la femme :

- Cela travaille le cardio, tonifie le corps.
- Cela aide à mieux respirer.
- Cela améliore la circulation sanguine.
- Cela fait brûler des calories, déstresse.
- Cela n'occasionne pas de traumatismes sur le squelette.
- Il y a très peu de contre-indications à la pratique de la petite reine.

Alors Mesdames, n'attendez plus, en selle ...le cyclo n'est pas réservé qu'aux hommes !

Elisabeth LEROY – Robert RENARD

Une nouvelle activité : LE CARTONNAGE

Trop longtemps le cartonnage a été cantonné à la fabrication de boîtes et c'est une bonne chose mais celle de créer de ses mains et à partir d'un matériau très ordinaire des objets extraordinaires n'est-elle pas bien plus séduisante ?

Il s'agit de créer à partir d'une feuille de carton des coffrets à bijoux, des boîtes à couture, des ensembles de bureau, des plateaux, des pieds de lampe, des sacs à main, des pendules, des tables de salon, des boîtes à tisanes, des portes revues, des étuis à jeux de société, des meubles de poupées, des écriboires,



(arrêtez-moi si vous pouvez...) des étuis à ciseaux, des châteaux forts, des présentoirs à photos, des range CD, des lutrins, des portes parapluie, des tables de nuit, des étuis à agenda, à répertoire, à chéquier, à cartes de crédit, à livre de recettes, à ... à ... !!!

Vous l'avez maintenant je l'espère compris, le cartonnage est une activité manuelle au registre infini et sans cesse renouvelé qui permet de faire sortir de vous tout ce potentiel créatif qui est réellement présent en chacun de nous et ne demande qu'à être suscité et exprimé.

Alain SCHUMACKER

Président : Alain SCHUMACKER - Tél : 06 07 75 84 20
Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN - Tél : 06 82 33 65 10
Trésorière : Elisabeth LEROY - Tél : 06 17 95 87 30

rsm.schumacker@gmail.com
clubrsm@gmail.com
rsm77tresorier@gmail.com



SENART - BRIE

Octobre
Novembre
Décembre
2022

Toutes informations sur le Club :

<http://rssb.eklablog.com> et <https://www.facebook.com/RSSB77Combs>



De nombreux nouveaux intègrent les activités du Club. Je leur souhaite la bienvenue. Qu'ils trouvent chez nous le plaisir de faire de l'exercice physique dans la convivialité.

Pour ceux (et celles) qui sont parmi nous depuis une ou plusieurs saisons, je leur rappelle que le Club ne fonctionne que par l'engagement bénévole de quelques uns. Les besoins restent importants ; nos animateurs vieillissent et il faut songer à la relève. Pensez-y. La formation est gratuite et peu prenante ... et l'animation tellement valorisante.

Après cet été ensoleillé et chaud, je vous souhaite une nouvelle saison bien « chaleureuse » !

André DOMINGUEZ

DATES DE REPRISE DE NOS ACTIVITÉS

Activités extérieures :

Balade	7 septembre
Marche nordique	(pas d'interruption)
Pétanque	(pas d'interruption)
Promenade	6 septembre
Rando Fontainebleau	(pas d'interruption)
Rando environs de Combs	(voir ci-contre)

En cas d'alerte rouge ou orange, les activités extérieures sont annulées

Activités en salles :

Danse	26 septembre
Gymnastique	19 septembre
Tennis de Table	2 septembre
Tir à l'Arc	19 septembre

C'est reparti !



Randonnées du vendredi

RdV parking de la piscine
Départ 08h45 précises

- 7 et 21 octobre
- 4 et 18 novembre (*)
- 2 et 16 décembre

(*) à l'issue de la rando du 18 novembre, nous fêterons le beaujolais nouveau

NOTRE COMITÉ DIRECTEUR

Président	:	André DOMINGUEZ
Secrétaire	:	Annie COLOMBET
Trésorière	:	Dominique THIEMONGE
Manifestations	:	Evelyne BACELLE
Communication	:	Olivier GUERIN
Formation	:	Jean-Jacques JOSSET

Pour vos agendas

Jeudi 27 octobre 2022

Réunion de rentrée, d'accueil des nouveaux adhérents et Assemblée Générale

Vendredi 18 novembre 2022

Beaujolais nouveau
(plus de précisions à venir prochainement)

NOS RESPONSABLES D'ACTIVITÉS

Si vous souhaitez obtenir plus de précisions sur les activités proposées et les conditions, nous vous invitons à contacter directement les Responsables ci-dessous.

Danse	Mireille THIOLLIERE	06.42.33.50.47	mireille.thiolliere@wanadoo.fr
Gymnastique	Annie COLOMBET	06.61.10.77.67	annie.colombet@hotmail.com
Marche Nordique	Serge FOURNIER	06.10.96.35.93	ns.fournier@free.fr
Pétanque	Jacques CORNILLET	06.18.74.58.70	cornillet.annemarie@bbox.fr
Randonnées (tous niveaux)	Jean-Jacques JOSSET	06.30.14.27.30	josset.jean-jacques@wanadoo.fr
Tennis de Table	Jacques LAMBERT	06.07.06.21.80	lambertjacques41@gmail.com
Tir à l'Arc	Michel LERAY	07.86.13.36.91	clmileray@free.fr

		mercredi 14 h 30 N 2 et 3			Vendredi 9 h 30 N 3
5/10/22	Bruno Lucien	PK Franchard D 301 Parc 755/762	7/10/22	Jean-Marie	Grands Feuillards D 301 p636/634
12/10/22	Bruno Lucien	Canche aux Merciers D64 p 107	14/10/22	Mireille	PK Franchard D 301 Parc 755/762
19/10/22	Lucien	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	21/10/22	Jean	Carf de Vienne D 148 P 519/457
26/10/22	Jean-Marie	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501	28/10/22	Jean	Samois pk La Samoienne
2/11/22	Jean-Marie	Appremont Route de Sully p 717	4/11/22	Jean-Marie	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
9/11/22	Bruno Lucien	Larchant PK du Bois d'yver p143	11/11/22		Pas de randonnée
16/11/22	Bruno	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	18/11/22	Mireille	cabaret Masson D 606 p246
23/11/22	Bruno	Carf de l'Epine D 607 p 883	25/11/22	Jean	carf du Vert Galant D 63E2 p148
30/11/22	Bruno	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	2/12/22	Jean-Claude	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
7/12/22	Bruno	PK Croix de Souvray D 152 p 170	9/12/22	Jean-Claude	Les huit routes Fontainebleau
14/12/22	Christian	Rocher Canon D142 p858	16/12/22	Mireille	PK Croix de Souvray D 152 p 170
21/12/22	Jean-Marie	carf du Vert Galant D 63E2 p148	23/12/22	Christian	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108
28/12/22	Bernard	cabaret Masson D 606 p246	30/12/22	Jean	carf d'Achères D 301 p 152

Le comité directeur et les animateurs vous souhaitent une bonne rentrée sportive .

Assemblée Générale RSAG le 15 novembre 2022

Gymnastique Maintien en Forme	Gymnase de la Butte-Montceau AVON Salle Léon Béra Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; 11 h 45 à 12 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
GMF		
Marche nordique	Octobre: carf de l'Epine D 607 p883 Novembre: Cabaret Masson D 606 p 241 Décembre: CX de Toulouse p 236 / 371	Lundi : 9 h 30
Gymnastique méthode PILATES	Gymnase de la Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros	Mercredi: 10 h 45 à 11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
Gymnastique en plein air PPG préparation physique générale	Parcours de santé de la Faisanderie FONTAINEBLEAU Aucune participation	Jedi : 10 h à 11 h Sauf pendant les vacances scolaires.
Tennis de table	Gymnase de la Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Vendredi : 20 h à 22 h (18 h à 20 h petites vacances) Mardi : 18 h à 20 h
Tai-Chi	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros	Jedi 10 h 45—11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau Participation annuelle : 10 euros par créneau	Lundi : 16 - 17 h Jedi : 16 h - 17 h Sauf pendant les vacances scolaires
Activités dansées danse de salon	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	vendredi 14 h 30 - 16 h
Activités dansées dans en ligne	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	jedi 9 h 15—10 h 45
Randonnée Pédestre	Randonnées CODERS RV bulletin Randonnée club niveau N 2 Randonnée club niveau N 1	Mardi matin 9 h Mercredi 14 h 30- Vendredi matin 9 h 30
Rando Dessin	RV donnés sur le site	Mardi 14 h 30
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin coders	Vendredi 9 h ou 13 h 30



Club RETRAITE SPORTIVE DU BALORY

<https://rsb-balory.jimdofree.com/>

Jean-Marie [Chevallier 0611275973 <rsb.chevallier@gmail.com>](mailto:rsb.chevallier@gmail.com)

Renseignements : Jean-Marc Brunier 0687987795 <jerichobleu3@gmail.com>

et Françoise Vekeman 0671492997 <francoisevekeman@hotmail.com>



C'est maintenant la rentrée. Notre forum a eu lieu samedi 10 septembre où nous avons pu inscrire ou réinscrire des nouveaux ou anciens adhérents. Nous sommes actuellement environ 150 et les activités proposées ont rencontré beaucoup de succès, certaines sont complètes et ont des listes d'attente comme la SMS (Section Multi-activités Senior)

Qu'est-ce que l'activité SMS ? Dans le cadre de la fédération française de la retraite sportive, notre club du Balory propose une séance de SMS par semaine. Ces séances permettent une pratique régulière, modérée, adaptée à l'avancée en âge et diversifiée afin de retarder le vieillissement. Elles s'adressent aux personnes qui rencontrent des difficultés pour suivre les séances habituellement proposées par le club mais aussi aux personnes atteintes d'une pathologie momentanée ou durable (cancer, problème cardio-vasculaire...).

Un certificat médical est obligatoire, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Pour tous renseignements vous pouvez vous rendre sur le site du club : rsb-balory.jimdo.com

ou contacter : Madame Michel (animatrice SMS) 06 84 62 51 30

Notre **Assemblée Générale** aura lieu dimanche 20 novembre à la Maison des Sports, elle sera suivie d'un apéritif offert par le club et un déjeuner dansant (une participation sera demandée pour le repas). Une soirée **d'accueil des nouveaux** sera organisée mi-octobre. Des informations complémentaires seront données prochainement

Activités et horaires proposés par la RSB

Natation libre perfectionnement possible	Piscine de Cesson	Vendredi	De 17h à 18h
Aquagym	Piscine de Cesson	Jeudi	De 11h30 à 12h15
Gymnastique	Salle A Bombard VSD	Lundi et vendredi	Lundi et Vendredi de 16h30 à 17h30
SMS	Salle A Bombard VSD	Mardi	De 16h à 17h30 ou de 16h15 à 17h45 selon les trimestres
Yoga	Salle d'activité Complexe C Besson Cesson	Mardi salle d'activité colette Besson Cesson Vendredi Maison des Sports de VSD	mardi de 10h à 11h15 Vendredi de 11h35 à 12h50
Tennis de table	Maison des Sports VSD	Mardi et vendredi	Mardi de 17h30 à 19h Vendredi de 16h30 à 18h30
Tir à l'arc	Grande salle En extérieur Complexe C Besson Cesson	Lundi et jeudi Jeudi et vendredi	De 12h15 à 13h15 Jeudi de 10h à 12h et vendredi de 14h30 à 16h30
Randonnée de proximité 2h	Rendez-vous Parking des Aulnes VSD	Mardi	Départ à pied à 9h et retour à 11h
Randonnée de proximité 1h	Rendez-vous Parking de la piscine de Cesson	Jeudi	Départ à pied à 10h et retour à 11h
Randonnée	Rendez-vous Parking de la Maison des Sports VSD	Vendredi	8h50 pour départ à 9h00 en co-voiturage

La piscine de Cesson est actuellement en travaux, elle sera de nouveau ouverte après les vacances de Toussaint soit le 7 novembre 2022.