

LE RETRAITÉ SPORTIF

Bulletin d'information trimestriel du
Comité départemental de la Retraite Sportive
de Seine-et-Marne (CODERS 77)



Alors que s'achève cette année 2022 qui aura vu de terribles bouleversements dans les contrées orientales de l'Europe avec les conséquences énergétiques qui s'en suivent, ainsi qu'un recul pour le moins hypothétique de la pandémie COVID, nous pouvons regarder fièrement l'avenir de notre CODERS et ses clubs qui regonflent leurs effectifs et dynamisent les activités. Cependant, le besoin de nouveaux animateurs reste prégnant pour continuer à se développer et surtout soulager ceux qui vous encadrent bénévolement.

*Autre vaste chantier qui démarre et qui pourra avoir quelques incidences sur le quotidien de tout un chacun : la profonde modernisation des systèmes informatiques de la Fédération. En effet, les défaillances technologiques et fonctionnelles de l'actuel système rendent la vie impossible à tous les utilisateurs depuis la fédération jusqu'aux clubs. Tous les domaines sont concernés et l'interconnexion entre eux rendra plus efficace l'organisation du travail. La dématérialisation de la licence et de l'adhésion, **obligation légale**, prévue pour la prochaine rentrée, risque de perturber ou d'effrayer nombre d'adhérents et de responsables des structures. Personne ne restera sur le bord de la route.*

Le CODERS fêtera ses 30 années d'existence le 12 avril 2023 à MELUN par une manifestation dont les

éléments vous seront communiqués ultérieurement.

Que cette nouvelle année 2023 vous soit douce et agréable et continuez à bien vous préserver.

En toute amitié.

Christian BARTHE

Vous pouvez retrouver ce bulletin, ainsi que les précédents, en couleur, sur le site internet du CODERS : <http://www.coders77.com>
Connectez vous également sur les sites de
- la FFRS : www.ffrs-retraite-sportive.org
- du CORERS Ile de France : www.corers-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 250 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : janvier 2023

Infos flash



La situation sanitaire

Actuellement, toutes les activités sont autorisées, sans limitation du nombre de participants et sans aucune restriction. Cependant, comme l'indique les statistiques et les chiffres des instances médicales, la pandémie n'a pas totalement disparu, bien au contraire.

Aussi, il convient d'être extrêmement prudent et vigilant dans les zones à forte concentration humaine, en particulier les transports publics. Le port du masque et l'utilisation des gels hydroalcooliques restent préconisés.

Séjours 2023 - 2024 et après

Un appel à volontaires est lancé pour proposer des projets de séjours pour 2024 et éventuellement fin 2023. La commission séjours se tiendra en avril 2023. Vous pouvez contacter le référent tourisme Robert MOREAU de la RSAG.

FFRS 360

Sous cet acronyme, va se développer une réforme et une réorganisation de l'ensemble des systèmes d'information (informatique) qui présentera des avantages certains pour les échelons CORERS, CODERS, Clubs et in fine pour les adhérents.

Vitalité n° 45 a déjà présenté les motivations de cette réforme qui portera sur l'ensemble des systèmes informatiques actuellement en vigueur et devenus totalement obsolètes pour une gestion moderne et actuelle. Tous les domaines applicatifs de la FFRS sont concernés : ce qui touche à la gestion de l'adhérent (licence, formation,), à la comptabilité, au site Web, à la communication, à la santé

Devenue une **obligation légale**, la licence dématérialisée fera son apparition, en principe, à la rentrée 2023/2024. Nombre de questions, avec ou sans réponses actuellement, se posent. Une certitude, l'adhérent ne sera pas laissé sur le bas-côté dans cette nouvelle réforme, dont le coût financier ne sera pas sans incidence sur les finances fédérales.

Une communication importante et efficace sera développée par la Fédération. Des réponses en temps réel et évolutives sur le site internet de la FFRS.

Une journée anniversaire du CODERS 77 (30 ans en 2022) sera organisée le 12 avril 2023 à l'Escale à MELUN avec repas, spectacle et après-midi dansant.

Les informations seront communiquées ultérieurement.

Bureau du CODERS :

Président : Christian BARTHE - 01 64 52 40 50
Secrétaire : Michèle PATRIARCA - 01 64 71 07 14
Trésorier : Emilio PASCULLI - 01 77 03 21 81

Assemblées générales

Les assemblées générales des clubs se sont tenues de belle manière et dans d'excellentes conditions au cours de ce dernier trimestre 2022 (à l'exception de la RSMB qui aura lieu au cours du 1^{er} trimestre 2023). La bonne participation des adhérents est à noter, montrant ainsi l'intérêt porté à leurs clubs mais aussi à leurs responsables et aux animateurs.

L'AG du CODERS a eu lieu le jeudi 24 novembre 2022 au MÉE SUR SEINE en présence de la présidente du CORERS Ile de France (comité régional). Un peu plus d'une centaine de licenciés y ont participé ainsi qu'au pot de l'amitié qui suivait.

L'AG du CORERS Ile de France, s'est tenue le jeudi 1^{er} décembre à PARIS, en présence de Yolande GUERIAUD, président de la FFRS, avec les présidents de clubs qui ont répondu à l'invitation.

L'AG de la FFRS se tiendra à RENNES les 14 et 15 décembre 2022 (après la clôture de la rédaction du présent journal).

Formations

La formation PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) est obligatoire pour que les animateurs puissent encadrer les activités proposées dans les clubs. Les stages de formation initiale ou continue sont parfois incomplets.

Aussi, afin de les optimiser, tout adhérent FFRS qui souhaiterait pouvoir bénéficier de cette formation (à titre onéreux), peut contacter Evelyne LAPOIX de la RSB, coordinatrice des stages.

Au 10 décembre 2022, 1 813 adhérents sont inscrits au CODERS 77, soit une augmentation sensible de 77 membres par rapport à la fin de la saison précédente.

AVIS DE TEMPETE

RAPPEL aux randonneurs et cyclistes : en cas d'alerte météo **rouge ou orange** diffusée la veille, les sorties programmées sont annulées (**même si l'alerte est levée dans la nuit**).

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

Impressions de séjours

SAINT-CAST LE GUILDEAU - 11 au 18 septembre 2022



Le séjour randonnée pédestre et cyclo-tourisme à SAINT CAST LE GUILDO du 11 au 18 septembre 2022, s'est très bien déroulé. Hébergés au village VVF, les cinquante participants, 36 randonneurs et 14 cyclo-touristes, se sont projetés sur les sites environnants pour s'adonner en pleine nature, aux joies de leurs activités favorites. Dans une ambiance très conviviale et une météo globalement favorable, ils se sont gavés des paysages incomparables de la côte d'Émeraude et de l'intérieur du pays costarmoricain. Moments très agréables dont on ne se lasse jamais.

Samuel GALANTH
Organisateur du séjour

Hypoglycémie ? Que faire ?

L'hypoglycémie est le principal incident qui peut survenir au cours de l'activité.

Elle survient lorsque le taux de glucose dans le sang devient trop bas, $< 0,7$ g/l. Elle peut se manifester de différentes façons : transpiration, pâleur, sueurs, tremblements, sensation de fringale douloureuse, comportement inhabituel (nervosité, irritabilité...), vision floue, fatigue subite avec « jambes en coton »... Certains médicaments empêchent le sujet de ressentir ces symptômes.

Non traitée, elle peut évoluer dans les cas graves vers un coma ou plus.

Elle peut être favorisée, chez un diabétique, par un repas non pris, retardé ou insuffisant, certains traitements antidiabétiques, une dose d'insuline mal adaptée à l'activité, un verre d'alcool...et déclenchée par l'activité physique.

Alors que faire ?

- arrêter toute activité physique.
- « resucrer » avec 15 g de sucre rapide, soit 3 sucres, ou 3 bonbons, ou 1 pâte de fruits, ou 1 briquette de jus de fruit (non light !), ou 1 berlingot de lait concentré sucré.
- si la personne dispose d'un matériel d'analyse, vérifier sa glycémie, attendre qu'elle remonte à 1,30 g/l.
- ou attendre 30 mn, en donnant un sucre lent (féculent) pour éviter la récurrence avant de reprendre l'activité physique.

Les mécanismes d'utilisation du glucose, l'activité de l'insuline sont différents selon le type de diabète et les traitements. Mais quel que soit le mécanisme du diabète, l'activité physique (et/ou le sport) est un des quatre piliers thérapeutiques (alimentation + activités physiques + traitements médicamenteux et soins + psychologie).

Le mieux est que chaque diabétique se forme sur son diabète et apprenne à le gérer du mieux possible.

*D'après le Docteur Claude HOHN
Médecin régional Auvergne-Rhône-Alpes*

PROGRAMME TRIMESTRIEL
JANVIER - FÉVRIER - MARS 2023



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 hivernale. 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 13h30 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
J A V I E R	Vendredi 06	<u>13 heures 30 :</u> LE CHATELET EN BRIE Parking D 47	
	Vendredi 13		
	Vendredi 20		
	Vendredi 27		
F E V R I E R	Vendredi 03	<u>13 heures 30 :</u> GREZ SUR LOING Parking de l'étang de la Clarette	<u>avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 10		
	Vendredi 17		
	Vendredi 24		
M A R S	Vendredi 03	<u>13 heures 30</u> CHAILLY EN BIÈRE Parking D 607 - Direction Barbizon	
	Vendredi 10		
	Vendredi 17		
	Vendredi 24		
	Vendredi 31		



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

3-janv.	RSMVS	Parking des grands Aaux D75 direction Chevannes	N1 Antoine N2 Dominique N3 Xavier	Jean B	Christian V	
	RSB					
	Autres clubs	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 Rhona N2 Guy B N3 Guy L	Gérard		
10-janv.	RSMVS	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 Rhona N2 Yves N3 Jackie	Antoine Patrice V	Dominique Jean B	
	RSFP					
	Autres clubs	Carrefour de l'Épine D 607 (RN7) – P883 direction Paris	N1 Jean-Jacques N2 Lucien S N3 Bernard DC	Jean Marc	Serge	
17-janv.	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Jean-Jacques N2 Patrice V N3 Maryse	Jean B	Xavier Yves	
	RSSB					
	Autres clubs	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1 Louis N2 Lucien S N3 Jackie	Dominique	Guy B	
24-janv.	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Antoine N2 Lucien S N3 Xavier	Yves	Jean B Maryse	
	RSAG					
	Autres clubs	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 Jean-Jacques N2 Bertrand N3 Guy L	Serge	Jackie	
31-janv.	RSMVS	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 Antoine N2 Bertrand N3 Maryse	Patrice V	Dominique	
	RSB					
	Autres clubs	Rocher Canon D142E – P858	N1 Bruno C N2 Lucien S N3 Jackie	Guy L	Guy B Bernard DC	
7-févr.	RSMVS	Grands Feuillards Route Ronde D 301 –P 636 - 634	N1 Maryse N2 Jackie N3 Xavier	Dominique	Yves Guy B	
	RSFP					
	Autres clubs	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 Jean-Jacques N2 Lucien S N3 Bernard DC	Serge		
14-févr.	RSMVS	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64- P108	N1 Antoine N2 Yves N3 Christian V	Jean B	Dominique Patrice V	
	RSSB					
	Autres clubs	Platières d'Aprémont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1 Louis N2 Lucien S N3 Guy L	Jean Marc	Jackie	
21-févr.	Tous les Clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 Rhona N2 Xavier N3 Bruno C	Jean-Jacques Bernard DC	Jean B Serge	
28-févr.	Tous les Clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 Antoine N2 Bruno C N3 Maryse	Jean-Jacques Gérard	Guy L Jackie	
7-mars	Rando journée Tour massif Fontainebleau 2/4 avec pique-nique -N2+ RDV 9H s'inscrire auprès de Guy Leclerc au 06 07 79 96 14					
7-mars	RSMVS	Arbonne – Carrefour des fusillés- plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 Antoine N2 Yves N3 Christian V	Lucien S	Jean B	
	RSAG					
	Autres clubs	Parking des grands Aaux D75 direction Chevannes	N1 Rhona N2 Serge N3 Jackie	Jean Marc	Guy B	
14-mars	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Antoine N2 Bertrand N3 Maryse	Patrice V	Dominique	
	RSB					
	Autres clubs	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64- P108	N1 Gérard N2 Lucien S N3 Bernard DC	Jackie	Guy B	
21-mars	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1 Jean B N2 Yves N3 Xavier	Maryse	Guy L Christian V	
	RSFP					
	Autres clubs	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N1 Jean-Jacques N2 Bertrand N3 Bruno C	Serge		
28-mars	Rando journée Paris la Méridienne - restaurant - inscriptions obligatoire auprès de Mavrse 06 71 17 66 93					
28-mars	RSMVS	Carrefour de l'Épine D 607 (RN7) – P883 direction Paris	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Guy L	Dominique	Alain L	
	RSSB					
	Autres clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Rhona N2 Jean Marc N3 Bruno C	Christian R	Lucien S	

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

N3 : randonnée soutenue avec difficultés

Prochaine réunion des animateurs de rando : lundi 13-févr à 14h30, rue Despatys, MELUN

LE MOT DE LA PRESIDENTE

*Un bel été indien a accompagné une rentrée qui s'est déroulée enfin sous de meilleurs auspices
Lors des cinq forums de Melun Val de Seine- nous avons rencontrés 218 personnes et je remercie tous ceux qui ont pris sur leur temps de weekend pour assurer les permanences.
Nous avons enregistré 43 nouvelles adhésions, pour autant nous n'avons pas encore atteint le niveau de licenciés de l'an dernier. N'hésitez pas à être nos porte-parole, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs.
La journée club vous a permis de découvrir le Geocaching et ce malgré la pluie qui n'avait pas été invitée. Votre convivialité a eu raison de cette intruse !
Novembre et décembre ont vu revenir le temps des assemblées générales à tous les niveaux de notre organisation fédérale...vous serez tenus informés de toutes les évolutions à venir.
Vous étiez 158 pour nous renouveler votre confiance lors de celle du club RSMVS le 8 Novembre 2022 ...merci encore
Pour l'heure, faisons fi de la morosité ambiante et préparons joyeusement les fêtes de fin d'année dans un esprit de partage
Je vous souhaite, en mon nom, celui des membres du CD et de vos animateurs de belles fêtes de fin d'année et une excellente santé.*

En 2023, vivons pleinement et sportivement

Aline BRZAKOWSKI



MARCHE NORDIQUE T1 2023

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Janvier : Rocher Canon

Par la Rte Ronde D142E – P 858

Février : Carrefour de l'Epine D 607(ex RN7)

P 705/883

Mars : Parking des Plâtrières d'Apremont

Route Ronde – Gorge aux Néfliers P 717

Responsable Bernard Laurent Tél. 06 33 59 73 89

BALADES PEDESTRES T1 2023

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9H

05 Janvier : Piscine de Cesson

12 Janvier : Bréviande (Galette)

19 Janvier : Stade de la Rochette

26 Janvier : Carrefour de l'Epine Foreuse

02 Février : Rougeau Carrefour des Faisans (Crêpes)

9 Février : Carrefour Gros chêne (Parking Cyclamens)

16 Février : Le Mée Bords de Seine

23 Février : Rocher Canon

2 Mars : Maison Forestière de Bois Le Roi

9 Mars : Savigny

16 Mars : Livry-Sur-Seine

23 Mars : Chartrettes Parking du Carrefour

30 Mars : La Glandée

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

DATES A RETENIR

Mercredi 8 mars 2023 : Sortie à Paris « Le Bœuf Gras » (Antoine)

Dimanche 19 mars 2023 : Sortie à Paris « Le village de Passy » (Nicole et Nathalie Gallois, guide)

Sortie estivale : Organisée par Françoise Guillochon , 2 dates possibles **soit le jeudi 20 juillet 2023**

et/ou le jeudi 10 août 2023 – Croisière Déjeuner sur le Canal du Nivernais et visite guidée de la ville de Clamecy

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

Cette rentrée de septembre nous a apporté beaucoup de satisfaction. Vous, adhérents êtes de plus en plus nombreux nous laissant espérer retrouver les effectifs avant COVID.

Dès la fin de la saison les nouvelles activités Pilates et Qi Gong ont rencontré un vif succès.

La COVID nous empoisonnant un peu moins la vie, nous avons pu rencontrer les nouveaux adhérents autour du pot de bienvenue, organiser la réunion des animateurs suivie d'un bon moment au restaurant.

Malgré la situation énergétique très difficile, les municipalités de Saint Fargeau Ponthierry et Pringy chauffent les salles mises à notre disposition.

Donc tout va bien, enfin presque car, malheureusement, l'aquagym à la piscine de Poidatz n'a pas pu reprendre, d'importants problèmes techniques empêchant sa réouverture, pour combien de temps ???

Nous, membres du CD, du bureau, animatrices et animateurs vous remercions d'être venus nombreux à l'AG de notre club manifestant ainsi l'intérêt que vous lui portez.

Profitez bien de cette pause de fin d'année que nous vous souhaitons sereine ! Revenez nous dès la rentrée, **le mardi 3 janvier** prochain, nos animateurs nous aideront à éliminer les méfaits de nos agapes !

Excellente Année 2023 !

Prestation de la Chorale « Chante-Clair » à notre AG.



A la fin de la partie administrative de notre AG, avant le buffet, la chorale « Chante-Clair » que nous avons invitée nous a régales de quelques belles chansons bien choisies.

En ces moments si terribles, une place de choix était faite à la « Liberté ».

Ce fut pour nous un très bon moment de sérénité et de partage dont nous les remercions très sincèrement.

Félicitations à tous !

Balades du vendredi :

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
06-janv	Guy L	Barbizon (allée des vaches)	17-févr	Guy L	La glandée
13-janv	Gérard	Grands Avaux	24-févr	Louis	Cabaret Masson
20-janv	Rhona	Franchard (arboretum)	03-mars	Rhona	Ponthierry Moulignon
27-janv	Guy B	Fontenay le Vicomte	10-mars	Louis	Rocher Canon
03-févr	Gérard	Plaine de Chanfroy	17-mars	Louis	Carrefour, de la Butte à Guay
10-févr			24-mars	Guy L	Sainte Assise

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

Le mot du Président.

Il y a maintenant 2 ans, vous avez élu un nouveau comité directeur. Je tiens à vous dire simplement en leur nom qu'au sein de l'équipe, nous prenons toujours autant de plaisir dans un club où la convivialité passe avant la compétition, où la sécurité est présente partout et où il fait tout simplement « bon vivre ». J'espère qu'il en est de même pour vous.

Je vous en remercie car cet état d'esprit est porté par l'ensemble des adhérents et les animateurs qui vous encadrent. Gardons à l'esprit que ce bel équilibre continuera tant que des bénévoles donneront de leur temps et de leur énergie au service des autres. Alors pourquoi pas vous ?

L'effectif de notre club à fin décembre nous montre que nous avons rattrapé le niveau que nous avions avant la période de perturbations sanitaires de ces dernières années. C'est un vrai signe de bonne santé.

Pour terminer, je vous souhaite de profiter pleinement d'une année sportive 2023, en pleine forme et en excellente santé.

Alain SCHUMACKER

Les bienfaits de la marche

En cette rentrée 2022, au sein du club RSMB, la marche rencontre un vif succès, pas moins de 280 inscriptions recensées aux six sessions proposées. Que ce soit de la balade pédestre, à la marche nordique, en passant par la rando à la journée qui peut aller jusqu'à 20 km, toutes et tous veulent marcher car ils savent que cela est bon pour la santé, que cela éveille la curiosité (de nouveaux lieux, la faune, la flore...) et marcher est aussi bon pour le moral. Sortir de chez soi et voir « du monde », cela fait du bien. C'est l'occasion de discuter, de faire connaissance au rythme des pas.

La marche est une activité physique accessible à un grand nombre et offre l'avantage : d'assouplir les articulations, de tonifier les muscles, de renforcer le cœur, de diminuer la tension artérielle, de conserver l'équilibre, sans compter l'effet bénéfique d'un bon bol d'air.

Avec ou sans bâtons me direz-vous ?

Voilà de bonnes raisons pour les utiliser : Ils amortissent les impacts et réduisent la charge sur les articulations (genoux, chevilles, hanches...). Ils permettent aussi de renforcer l'équilibre, la stabilité et de diminuer les risques de glisser. Ils réduisent aussi la fatigue musculaire du bas du corps en faisant travailler le haut du corps et enfin ils améliorent la posture de marche :

pour toutes ces raisons il faut que leur longueur soit bien réglée.

Alors n'hésitez plus, seul(e) ou en groupe, de bonnes chaussures et en avant marche !



Elisabeth LEROY

Visite du Métro de Paris

Par un beau Dimanche d'automne, nous avons entrepris la visite du Métro de Paris accompagnée d'un guide (Association Ademas). Tout le monde a en tête « Métro, boulot, dodo » et bien cette visite nous fit découvrir la face cachée de cette institution qu'est la RATP.

Fin du XIX siècle de nombreux projets virent le jour concernant les transports en commun dans Paris, des plus farfelus avec le métro aquatique, au métro par air comprimé. Finalement le projet retenu fut le métro souterrain avec l'arrivée de la traction électrique.

La création du métro remonte à l'année 1900 et devient RATP en 1948.

Entre les stations jamais mises en service, celles abandonnées, leur architecture et leur construction, les différents types de rames, la décoration des stations, éclairages, mobiliers, publicités celles-ci sont riches d'une histoire insoupçonnée des personnes l'utilisant de façon quotidienne.

Superbe découverte que nous recommandons à Tous !!

Jack MORA





SENART - BRIE

Janvier
Février
Mars
2023

Toutes informations sur le Club :

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

Les vœux du Président

Nous abordons 2023 dans de bonnes conditions. Les nouveaux adhérents (21), en nombre cette saison, ont trouvé leur place. La pandémie rode encore mais les animations sont assurées normalement grâce au dévouement de nos Animateurs.

A seuil de cette nouvelle année, le Comité Directeur se joint à moi pour vous présenter ses meilleurs vœux, plein d'énergie pour effectuer les activités de votre choix et beaucoup de bonheur auprès des vôtres.

André DOMINGUEZ



Randonnées du vendredi

(1/2 journées)

6 et 20 Janvier

3 et 17 Février

10 et 24 Mars

Rendez-vous sur le parking de la piscine de Combs
(départ à 08h45 précises)

Joyeux Noël



et bonne année

Programmes divers ... et d'hiver

Les premiers frimas semblent propices à une désaffection des participants aux activités du Club. Si l'on considère, en plus, les fêtes de fin d'année et les vacances scolaires, les Animateurs risquent de se sentir bien seuls dans les prochaines semaines.

Alors faisons le point :

Activités extérieures (*)

Marche nordique : pas d'interruption

Rando Fontainebleau : pas d'interruption

Promenade du mardi : pas d'interruption sauf durant les vacances scolaires

Balade du mercredi : pas d'interruption sauf durant les vacances scolaires

Rando du vendredi : voir calendrier ci-dessus

Pétanque : activité suspendue jusqu'au retour d'un temps plus clément (les participants seront prévenus Individuellement)

(*) rappel : en cas de vigilance rouge ou orange, les activités sont annulées

Activités en salle (...chauffée)

Danse : pas d'interruption sauf durant les vacances scolaires

Gymnastique : pas d'interruption sauf durant les vacances scolaires

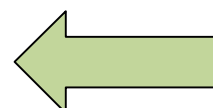
Tir à l'Arc : pas d'interruption sauf durant les vacances scolaires

Tennis de Table : pas d'interruption (mais modification d'horaire durant les vacances scolaires)



Sur votre agenda : Jeudi 26 janvier 2023

Partage de la **GALETTE**



mercredi 14 h N 2 et 3			vendredi 9 h 30 N 1		
4/1/23	Bernard	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	6/1/23	Jean	carf du Veneur D 301 p 773
11/1/23	Bruno Bernard	PK de Franchard D 301 E p 755/762	13/1/23	Jean-Claude	rocher d'Avon p 35/45
18/1/23	Lucien Christian	Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris	20/1/23	Mireille	Carf des Huit Routes Fontainebleau
25/1/23	Bernard Christian	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	27/1/23	Jean-Claude	PK de Belle Croix p 880
1/2/23	Bruno Christian	Bulle à Guay D 116 p380/384	3/2/23	Jean	carf d'Achères D 301 p152
8/2/23	Bernard Jean-Marie	carf du Vert Galant D 63E2 p148	10/2/23	Jean-Claude	cabaret Masson D 606 p246
15/2/23	Bruno Lucien	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte	17/2/23	Mireille	Bulle à Guay D 116 p380/384
22/2/23	Bruno Bernard	Appremont Route de Sully p 717	24/2/23	Jean	station d'écologie forestière 1 rue de la tour Dénecourt Avon
1/3/23	Bruno Jean-Marie	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	3/3/23	Jean-Marie	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
8/3/23	Bernard Christian	Rocher Canon D142 p858	10/3/23	Mireille	Carf de Vienne D 148 P 519/457
15/3/23	Lucien Jean-Marie	PK de Franchard D 301 E p 755/762	17/3/23	Jean	Noisy/Ecole 3 Pignons D 16 p 140
22/3/23	Bruno Lucien	Canche aux Merciers D64 p 107	24/3/23	Jean-Marie	cabaret Masson D 606 p246
29/3/23	Bruno Lucien	Larchant PK du Bois d'yver p143	31/3/23	Jean	Mais fort Bois le Roi D 2138 p154

TOUS LES BENEVOLES VOUS PRESENTENT

LEURS MEILLEURS VŒUX POUR 2023

Gymnastique Maintien en Forme GMF	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 ; 10 h 45 à 11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
Marche nordique	Janvier : carf de la cx du Gd Maitre D 148/D 301 Février: carf du coq p 108 : Mars: Pk ave de Maintenon D 58 p36/37	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 30
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 et N 3 Randonnée club niveau N 1	Mardi matin 9 h Mercredi 14 h 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

Renseignements :

Jean-Marc Brunier : 06 87 98 77 95 jerichobleu3@gmail.com

Françoise Vekeman : 06 71 49 29 97 francoisevekeman@hotmail.fr



Notre rentrée sportive a bien commencé, les activités ont repris. Nous sommes actuellement 214 adhérents et 7 extérieurs (adhérents d'un autre club du CODERS). Nous avons accueilli avec plaisir une vingtaine de nouveaux inscrits autour d'un pot de bienvenue à la salle « La Citrouille » de la MLC Claude Houillon.

De plus, 4 membres de notre association sont en cours de formation pour être animateurs (2 pour le tir à l'arc et 2 pour le tennis de table). Nous les remercions pour leur engagement.

Notre AG a eu lieu dimanche 20 Novembre à la Maison des Sports en présence de plus d'une centaine d'adhérents et s'est poursuivie autour d'un excellent repas concocté par un traiteur local, puis l'après-midi s'est prolongée par quelques pas de danse.



C'est bientôt Noël, l'année 2022 se termine !
 Nous vous souhaitons de bonnes fêtes
 en attendant de vous retrouver en pleine forme en 2023.



Programme des randonnées du vendredi

Dates	Animateurs	Propositions de randonnées
06/01/23	Patrice	Forêt de Rougeau Parking : Pavillon Royal
13/01/23	Yves-Marie	Cabaret Masson Parking D606 P 241/P246
20/01/23	Gérard	Croix d'Augas Parking D116 P384
27/01/23	Bertrand	Rocher Canon Parking D 142E P858
03/02/23	Jean-Marc	Gorges de Franchard Parking D301 P755/P762
10/02/23	Patrice	Barbizon Parking Carrefour du Bas Bréau allée des vaches P173
17/02/23	Gérard	Mont Aigu Parking : La Faisanderie D409 P95
24/02/23		Vacances scolaires
03/02/23	Yves-Marie	La Feuillardière Parking : La Sapinière D409 P95
10/03/23	Jean-Yves	Croix de Toulouse Parking : D116/P138 P236/366
17/03/23	Jean-Marc	Canche aux Merciers Arbonne Parking D64 P108
24/03/23	Yves-Marie	Platières D'Apremont Parking Route Ronde/ Route de Sully P717
31/03/23	Gérard	Seine Port Parking : La Baronnie

Fin mars, Liliane qui aura retrouvé la forme après son opération proposera une visite de Paris à la découverte du Paris d'Hausmann. Des précisions à venir.

Pour tous renseignements n'hésitez pas à vous rendre sur le site du club : rsb-balory.jimbo.com