

LE RETRAITÉ SPORTIF

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

La saison sportive 2022 / 2023 s'achève et déjà la suivante accapare nos esprits avec la mise en place du projet FFRS 360 destiné à donner à notre fédération des outils modernes, efficaces et performants pour la gestion, le fonctionnement et l'organisation de cette structure qui nous fournit les moyens et les capacités de pratiquer nos activités sportives et de loisir dans d'excellentes conditions avec des animateurs bien formés et compétents.

Certes, tout n'est pas toujours "rose" ; il arrive parfois que les groupes soient en sureffectif, que des animateurs manquent ou soient absents pour diverses raisons. Là apparaît alors la nécessité d'avoir un nombre suffisamment conséquent, une réserve en quelque sorte, d'animateurs bénévoles pour pallier ces manques ou lacunes. Que chacun d'entre nous réfléchisse et se pose les bonnes questions sur son éventuel investissement au profit de notre collectivité de seniors sportifs ou tout au moins engagés.

Cette fin de 2^e trimestre aura vu des manifestations et rassemblements festifs qui marquaient des anniversaires de nos structures de la Retraite sportive : celui des 20 ans du club Avon-Gâtinais, les 30 ans du CODERS 77 et les 40 ans du CORERS IdF (Comité régional Ile de France). L'accueil et la participation des adhérents sont de bonne augure pour l'avenir de nos clubs et leur développement.

Cet été encore, un certain nombre de vos animateurs seront présents pour encadrer, principalement, des activités extérieures et faire perdurer cette pratique heureuse des activités physiques et sportives pour rester en forme.

Annapurna (Népal)



L'année 2024 proposera un séjour d'hiver en SAVOIE et un seul au printemps, ce qui est peu par rapport aux potentialités existantes au sein du CODERS . Je lance un nouvel appel aux organisateurs en devenir, qui seront éclairés et conseillés par notre référent tourisme du CODERS 77.

L'été arrive, le soleil et les fortes chaleurs qui sont déjà là, montrent le bout de leur nez et risquent de durer. Aussi, il importe donc de respecter un certain nombre de règles de prudence, pour que nos activités estivales se déroulent sous les meilleurs auspices, sans dommage ni incident.

Vous pouvez retrouver ce bulletin, ainsi que les précédents, en couleur, sur les 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)

Gardons le sourire et retrouvons nous après ces vacances estivales.

Et en attendant, préservez vous bien.

En toute amitié.

Christian BARTHE, président du CODERS 77

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 335 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : juillet 2023

Infos flash

Randonneuses, randonneurs (du Sud Seine -et-Marne),

Quelques modifications sur le tableau des randonnées CODERS de ce 3ème trimestre 2023.

Un niveau supplémentaire, N1+, a été intercalé entre les N1 et N2 actuels.

Il doit permettre à chacun de faciliter son positionnement individuel entre le trop facile (ou trop lent) pour le N1 et trop rapide pour le N2. Le N1+ sera donc un peu plus soutenu que le N1 actuel, mais avec peu de difficultés.

La période "juillet à septembre" sera donc une phase test et un premier bilan sera dressé à l'issue.

Il est rappelé que **volume des groupes ne doit pas excéder 20 (jusqu'à 25) participants**. Au-delà, la sécurité de l'activité n'est plus assurée et la responsabilité de l'animateur mais aussi de l'adhérent peut être engagée.

FFRS 360 - Adhésions dématérialisées - Gestion des licences

La mise en place de la dématérialisation de la licence et les nouvelles possibilités de règlement des prestations se poursuivent pour entrer en vigueur à compter de cette prochaine saison sportive 2023/2024.

Des ajustements sont encore nécessaires tant dans la finalisation des paramétrages du nouveau système d'information que dans la formation de vos dirigeants.

Tout doit normalement être prêt pour la prise des nouvelles licences 2023/2024 ; le transfert des toutes les données individuelles de l'ancien système vers le nouveau est en cours de réalisation. Chacun devra vérifier le contenu des renseignements détenus et faire les modifications nécessaires.

Vos dirigeants de clubs seront à votre écoute et à même de vous aider dans ce nouveau processus de gestion.

RAPPEL : Certificat médical

Depuis le 1^{er} janvier 2023, en application de la loi du 02 mars 2022, la FFRS a approuvé la suppression de l'obligation de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir (CACI). Si les clubs et leurs animateurs sont responsables de la sécurité des activités, ils ne le sont pas pour l'état de santé de leurs membres, qu'ils soient ou non munis de leur CACI.

Ainsi, la responsabilisation des licenciés dans le domaine de leur santé est recherchée et est donc pleine et entière.

L'usage de l'auto-questionnaire (déjà utilisé) rédigé par la Haute Autorité de Santé est donc recommandé et doit être déterminant dans la décision de l'adhérent.

La saison sportive 2022/2023 va se terminer par l'arrivée des vacances estivales. Nombre d'activités sont s'arrêter ; cependant certaines (généralement celles se déroulant en extérieur) vont perdurer en juillet et août grâce à vos animateurs qui acceptent de continuer l'encadrement de celles-ci. Cette période peut être l'occasion pour certains de les découvrir en "mettant le nez dehors".

Retrouvez ces activités estivales sur les pages de vos clubs respectifs.

Les 30 ans du CODERS 77.

Ils ont été célébrés avec succès le 12 avril 2023 à l'Escale de MELUN lors d'une journée festive avec repas dansant et animations folkloriques. Le repas a été servi par les Ets CUSAC de CESSON, la musique par l'orchestre "D'Branche" de Didier COUTURIER et les danseuses du cabaret "Pierre de lune". Près de 250 participants ont répondu à l'invitation lancée par le comité directeur qui avait retenu le principe d'une contribution individuelle d'un coût modeste, le reste de la dépense étant pris en charge par le CODERS 77.

Rendez-vous pour 40 ans !!!!!

Hommage à Christiane
VALTIER, fondatrice du
CODERS 77



Bureau du CODERS :

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

Secrétaire : Michelle PATRIARCA - 01 64 71 07 14

Trésorier : Emilio PASCULLI - 01 77 03 21 81

Courriel : coders77@orange.fr

Site internet : www.coders77.com

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.

Témoignage

Adhérent au club de la RSMVS il y a 2 ans et demi, je participe à la randonnée, la balade pédestre et au club de la RSFP, je pratique le tennis de table.

D'après mon médecin traitant, ma capacité pulmonaire a nettement augmenté et, pour la maladie chronique qui me touche, il a constaté une nette et belle amélioration de mon état... J'ai également perdu plus de 20 kilos !

Avec Antoine, j'ai progressé et pu aborder des difficultés plus importantes en randonnée. De 30 m de dénivelé, je suis maintenant capable de faire 220 m sans fatigue. Les animateurs, et notamment Nicole, du fait de leur patience, de leur attention, de leur écoute, m'ont aussi beaucoup aidé. Je ne veux pas oublier les autres adhérents, Michel, Christian, Pascale, Philippe, Sylviane, Colette et tant d'autres encore... ils participent aussi à mon bien-être.

J'ai le plaisir de les rejoindre pour la convivialité et l'amitié. Je vis mieux aujourd'hui, je jardine, je bricole...

J'ai compris que l'activité physique, c'est bon pour la forme mais aussi pour le cerveau

Je remercie le club et ses membres pour l'intérêt et la sollicitude dont ils ont fait preuve à mon égard.

Emmanuel Lazare

Séjours de loisirs sportifs proposés pour 2024

RANDONNÉE PÉDESTRE - CYCLOTOURISME

Côte d'Opale à BLERIOT-PLAGE (62) du 01 au 08 juin 2024

Vous aurez l'occasion de découvrir de grands espaces naturels sauvages de la côte d'Opale : la baie de Wissant, les caps Gris Nez et Blanc Nez, ... ; des sites remarquables et d'une rare beauté qui se dévoileront aux détours des chemins.



Cette région vallonnée pourra séduire les cyclotouristes avec des dénivelés à la portée de chacun.

Le VVF BLERIOT - PLAGES vous propose un accès direct à la plage (non surveillée) et une piscine couverte chauffée avec

bains bouillonnants

Prix : 620 € - Pension complète -

Responsable : Nicole BRIDENNE (RSMVS) : 06 77 55 16 61

Courriel : nicole.bridenne@orange.fr



Séjour hiver 2024

Des difficultés pour obtenir des dates puis des tarifs convenables pour le traditionnel séjour "ski - raquettes" de janvier 2024, nous obligent, dans l'attente de la finalisation des contrats à décaler la publication des éléments constitutifs de ce séjour.

Il sera donc publié dans le prochain journal "Le retraité sportif" d'octobre 2023. Dès lors, les inscriptions devront être faites rapidement.



RANDONNEURS - RANDONNEUSES - CYCLISTES

Nous rappelons que vous ne devez pas partir sans votre licence FFRS ainsi que votre carte vitale, et surtout sans oublier la boisson ainsi le petit encas pour le petit creux.

Respectez les consignes d'alerte rouge ou orange de Météo-France en cas d'orages ou de tempêtes.

Le casque est bien sûr **OBLIGATOIRE** pour les cyclistes, lesquels sont vivement invités à revêtir une tenue bien visible des automobilistes et autres usagers de la route.



Pour les randonneurs, pour votre confort et votre sécurité de bonnes chaussures de randonnée sont indispensables. Gare aux coups de chaud, en comme il en arrive souvent en période estivale cas de chaleur intense.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
J U I L L E T	Vendredi 07	<u>08 heures 30</u> Forêt de FONTAINEBLEAU Carrefour du Grand maître (D 301 - D 148)	
	Vendredi 14		
	Vendredi 21		
	Vendredi 28		
A O U T	Vendredi 04	<u>08 heures 30</u> CHAILLY EN BIÈRE Parking route de BARBIZON	<u>Avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 11		
	Vendredi 18		
	Vendredi 25		
S E P T E M B R E	Vendredi 01	<u>09 heures 00</u> SAMOREAU Parking de la Grange aux dîmes	
	Vendredi 08		
	Vendredi 15		
	Vendredi 22		
	Vendredi 29		

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 2023

3ème trimestre : juillet août septembre

En cas d'alerte météo rouge ou orange, le lundi soir 20h, rando annulée

Horaires Juillet et Août 9h-11h30

4-juil.	RSMVS	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Christian V	Jean B	N1+ Serge	Jean-Jacques Bertrand
	RSB+RSSB	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 - P86	N1 Jean-Michel C N2 Lucien S N3 Christian R	Bruno C	N1+ Gérard	Rhona
	RSFP					
11-juil.	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 Jean-Jacques N2 Jean B N3 Xavier	Jean-Michel C	N1+ Lucien S	Serge Christian R
18-juil.	Tous les Clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 Antoine N2 Yves N3 Guy L	Louis	N1+ Maryse	Gérard Christian R
25-juil.	Tous les Clubs	Rocher Canon D142E - P858	N1 Guy L N2 Louis N3 Christian R	Patrice V	N1+ Serge	Yves Maryse
1-août	Tous les Clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Maryse	Jean-Michel C	N1+ Christian R	Rhona Yves
8-août	Tous les Clubs	Fontainebleau Carrefour du Mont Pierreux Cimetière P279/280	N1 Jean B N2 Yves N3 Christian V	Maryse	N1+ Serge	Louis
22-août	Tous les Clubs	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64- P108	N1 Jean-Michel C N2 Patrice V N3 Patrick	Louis	N1+ Yves	Rhona Guy L
29-août	Tous les Clubs	Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 - P 140	N1 Jean-Jacques N2 Xavier N3 Guy L	Rhona	N1+ Christian R	Maryse Serge
Passage heure d'hiver 9h30-12h						
5-sept.	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Christian V	Patrick	N1+ Jean B	Yves Christian R
	RSAG	Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N1 Guy L N2 Serge N3 Xavier	Rufino	N1+ Claude f	Jean-Michel C François
	RSFP					
12-sept.	RSMVS	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 Gérard N2 Guy L N3 Xavier	Maryse	N1+ Rufino	Guy B Yves
	RSFP	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 Jean-Jacques N2 Lucien S N3 Christian R	Serge	N1+	Rhona
	RSAG					
19-sept.	Rando TMF 4/4 Départ 9h Parking Plaine de Macherin-Isatis N2/N3 avec pique-nique inscription obligatoire Guy L 06 07 79 96 14					
19-sept.	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Christian V	Jean B	N1+ Yves	Bertrand
	RSB+RSSB	Arbonne - Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 Claude f N2 Gérard N3 Patrick	Lucien S	N1+ François	Guy B
	RSFP					
26-sept.	RSMVS	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers - P 717	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Christian R	Bruno C	N1+ Xavier	Maryse
	RSAG	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Jean-Jacques N2 Bertrand N3 Guy L	Guy B	N1+ Lucien S	Jean-Michel C
	RSFP					

Toutes les randos : 2h30, tout terrains : N1: on a le temps, N1+: plus soutenue peu de difficultés,

N2: difficultés moyennes, N3: soutenue avec difficultés

Prochaine réunion des animateurs de rando : lundi 28-août à 14h30, rue Despatys, MELUN

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Une belle année sportive prend fin et ce, avant tout, grâce à vos animateurs ... sans eux rien n'est possible.

Deux d'entre eux, Bernard Gaillard, animateur depuis 2011 (activités aquatiques) et Alain Lorthios, animateur depuis 2013 (en randonnée, marche nordique et activ'mémoire) nous quittent à la fin de cette saison pour d'autres projets de vie.

En votre nom, je les remercie chaleureusement pour le temps offert, l'engagement et la disponibilité dont ils ont fait preuve pendant de si nombreuses années.

Avant de se mettre sur le mode « pause », certains auront profité du pique-nique de fin de saison, moment de partage festif et joyeux.

Beaucoup d'entre vous ont entendu parler de changements importants à la rentrée 2023/2024 :

- suppression du certificat médical
- augmentation du montant de l'adhésion
- dématérialisation de la licence

Nous vous informerons au mieux à chaque étape et dès que le Comité Directeur sera lui-même au clair avec toutes ces modifications.

Pas d'inquiétude, nous serons là pour vous accompagner.

Nous préparons activement la saison prochaine : reprise des activités, journée club en octobre et surtout nous fêterons le 25^{ème} anniversaire de notre club le mardi 16 janvier 2024...retenez dès à présent cette date.

En attendant, chaussez vos lunettes de soleil, glissez vos pieds dans les tongs ; profitez de cet été et des vacances.

Vous pouvez aussi méditer cette citation : « Être en vacances c'est n'avoir rien à faire et toute la journée pour le faire »

La Présidente et le Comité Directeur

MARCHE NORDIQUE T3 2023

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

REPRISE le vendredi 15 SEPTEMBRE

Parking du Bas Bréau à BARBIZON

Allée des Vaches

P 713/714

Responsable Maryse RASLE Tél. 06 71 17 66 93

BALADES PEDESTRES T3 2023

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9H

Pas de promenades pendant les vacances d'été

REPRISE le jeudi 31 Août

31 Août : Le bois de St Leu CESSON

07 Septembre: Bords de Seine LE MEE

14 Septembre : Le stade à LA ROCHETTE

21 Septembre : Allée des Faisans ROUGEAU

28 Septembre : Le Parc de LIVRY SUR SEINE

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



AGENDA

Jeudi 10 août 2023 : Sortie à Paris sur les thèmes de « Des sculptures dans la ville et Le pont d'après » (Antoine)

En Juillet et en Août, la PETANQUE continue le mercredi à 14h au terrain de boules (Pincevents) **LA ROCHETTE**

RSFP siège social : en mairie, 185 route de Fontainebleau
77310- SAINT FARGEAU-PONTHIERRY

courriel: rsfponthierry@gmail.com site: rsfp77.blogspot.fr/

Le mot du Président

Cette année, après la mise en place des deux nouvelles activités « Qi Gong » et « Pilates », tout simplement, grâce aux propositions de quelques adhérents et des animateurs certaines balades sont devenues « balades à thème » remportant beaucoup de succès.

Malheureusement, à ce jour, concernant la piscine Poidatz, nous n'avons reçu aucune nouvelle.

Tout au long de l'année, nous avons accueilli avec plaisir de nouveaux adhérents, soixante pour cette saison.

Alors que la trêve estivale se profile, les activités cesseront le samedi premier juillet. Seules certaines, randonnées, balades, tennis de table, se poursuivent pendant l'été.

Rufino Fernandez

Campagne de ré adhésion et d'adhésion 2023-2024

Nous allons procéder à la campagne de réinscription 2023/2024. Les modalités n'étant pas totalement déterminées pour l'inscription en ligne, nous vous en informerons dès que le logiciel sera finalisé. Ne vous inquiétez pas, nous serons toujours là pour ceux qui pourraient avoir besoin d'aide.

Une question, une interrogation ?

Contactez un membre du comité directeur, connectez-vous sur le blog du club, des réponses peuvent vous être apportées.

Nos prochains Rendez-vous :

- **Vendredi 1 septembre** : Balade à la journée aux étangs de Grez et les tacots des lacs.
- **Samedi 9 septembre** : Retrouvez-nous lors du forum des associations qui se tiendra comme à l'habitude sur le site de Seine Ecole.
- **Lundi 18 septembre** : Reprise des activités.

BALADES

Rendez-vous au parking du COSEC à 13h30					
Date	Lieu de balade	Animateur	Date	lieu de balade	animateur
7/7	Lavoir de Pringy	Martine	8/9	Parc de Mennecy	Guy L
21/7	Le cyclope Milly	Guy L	15/9	Carrefour de l'épine foreuse	Gérard
28/7	Cabaret Masson	Louis	22/9	Arboretum de Franchard	Guy L
4/8	Carrefour des faisans	Martine	29/9	Barbizon	Rhona
11/8	Croix de Toulouse	Louis			
18/8	Belle croix	Gérard			
25/8					
1/9	Tacots des lacs	Jean Michel			

Bel été à tous et restez prudents !



RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE JOURNAL JUILLET 2023

Le mot du Président.

Nous arrivons en fin de saison sportive. C'est le moment pour certains de changer de cadre, de revoir des êtres chers ou bien de partir en vacances, mais ne le sommes nous pas déjà toute l'année ?

Pour la prochaine saison sportive, je vous rappelle qu'il y a des places réservées aux nouveaux arrivants et que les inscriptions se font via internet. Le mode d'emploi vous a été donné par notre secrétaire Béatrice. De plus, Sylviane se propose d'aider les personnes ayant des difficultés avec l'informatique.

L'appel de Paulette passé auprès des intéressés et dans un article du dernier journal a été entendu, merci à Elisabeth qui reprend le flambeau et à tous les bénévoles en général qui vous font encore profiter, la prochaine saison sportive, de toutes les activités proposées par le club en toute sécurité.

Enfin, lisez l'article de nos animateurs Disc-golf relatant une bien belle expérience novatrice. Bravo. Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel et agréable été.

Alain SCHUMACKER

Expérience intergénérationnelle de Disc-Golf au RSMB Meaux

Absent pour cause de santé défaillante des activités du Club, je ne peux plus animer les séances de Disc-golf, mais Christian, Animateur fédéral, a repris le flambeau.

Il anime de façon efficace et conviviale cette activité, depuis septembre 2022, à la satisfaction des participants. De plus, il a réussi à mettre en place une activité intergénérationnelle en Disc-golf, qui avait échoué avec une classe de Trilport en 2020 pour cause de COVID. Voici son expérience.

Jean-Paul GRENOUILLET



Dans le cadre d'une activité intergénérationnelle en Disc-golf, nous avons mis en place une initiation avec la collaboration de l'école primaire de Chailly-en-Brie, représentée par la Directrice Florence LOUIS et ses collaboratrices.

Le vendredi 12 mai sous un ciel pluvieux avec 5 adhérents, nous avons animé pendant une matinée notre initiation tant attendue. Ce fût un vrai plaisir, autant pour les enfants que pour nous. Nous leur avons initié quelques techniques de « lancer, revers, putter » tout en restant dans la simplicité et le jeu. Je ne peux pas dire avec certitude que nous avons formé des futurs champions mais, ce qui est sûr, c'est que les enfants étaient heureux. Nous rééditerons cette expérience les 2 derniers vendredis de Juin, j'espère sous le soleil. Fantastique expérience remplie de bonheur et de joie.

Merci à tous ceux qui nous ont permis cet échange par leur participation : Christian, Bernard, Michèle, Philippe et Serge.

Christian ROUSSEAU

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

rsmb.schumacker@gmail.com
clubrsmb@gmail.com
rsmb77tresorier@gmail.com



SENART - BRIE

Juillet
Août
Septembre
2023

Toutes informations sur le Club :

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

BOZIZUS

La saison 2022-2023 va se terminer fin juin pour le plus grand nombre de nos participants. Nous continuerons, pour ceux qui le voudront, des activités en juillet et en août. Ce sera bien entendu chaque fois que les installations seront disponibles ... et quand il y aura des participants.

J'en profite pour remercier tous les Animateurs(trices) pour leur dévouement et leur investissement au sein du Club.

Lorsque vous aurez passé de bonnes vacances, que vous serez en pleine forme et bronzés, il faudra vous réinscrire pour la saison 2023-2024. Vous aurez, dès fin août, à utiliser les nouvelles modalités concoctées par la Fédération. Nous vous dirons, en temps voulu, comment faire. Vous verrez, c'est très simple !

Bonnes vacances à toutes et tous.

André DOMINGUEZ

BOZIZUS

NOS ACTIVITÉS

Sauf information contraire, la reprise est prévue courant septembre avec les activités habituelles.

En salle



Danse



Gymnastique



Tennis de table

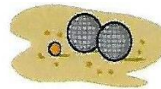


Tir à l'arc

En extérieur



Marche nordique



Pétanque



Randonnée

Différents niveaux :

Balade - Promenade

Randonnée (voir ci-dessous)

Randonnée en forêt de

Fontainebleau (voir feuille

spéciale dans ce bulletin)

Une information vous parviendra ultérieurement pour vous préciser les lieux, horaires et dates de reprise effectives en fonction des créneaux retenus par la Municipalité et des disponibilités des Animateurs.

Activités RSSB maintenues durant la période estivale (juillet/août)

Marche nordique et Pétanque : horaires et lieux habituels

Randonnées du vendredi : 8 et 22 septembre (rendez-vous 08h45 à la piscine de Combs)

Tennis de Table (sauf entre les 8 juillet et 15 août) : lieu habituel, horaires à préciser
(information spécifique sera faite aux participants)

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 THIOLLIÈRE (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 : Serge FOURNIER (06.10.96.35.93) ns.fournier@free.fr

Randonnée (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 9 h Juiit-Août , 14 h 30 sept N2 et3			vendredi 9 h 30 N 1
5/7/23	Christain Lucien	PK de Franchard D 301 E p 755/762	7/7/23	Jean	Bois le Roi Ecluse
12/7/23	Christian Lucien	Canche aux Merciers D64 p 107	14/7/23		pas de randonnée
19/7/23	Christian	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte	21/7/23	Muguette	plaine de Sorques
26/7/23	Christian	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	28/7/23	Jean - Claude	Hippodrome de la solle D 606 p 252
2/8/23	Chtistian	Rocher Canon D142 p858	4/8/23	Jean - Claude	PK bas Bréau Barbizon p713/714
0/8/23	pas d'animateur	Appremont Route de Sully p 717	11/8/23	Jacques	8 routes Fontainebleau
16/8/23	pas d'animateur	Bulle à Guay D 116 p380/384	18/8/23	Jean - Claude	rocher d'Avon PK D 58 p36/45
23/8/23	pas d'animateur	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501	25/8/23	pas d'animateur	Bulle à Guay D 116 p380/384
30/8/23	Christian	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	1/9/23	Jacques	cabaret Masson D 606 p246
6/9/23	Christain	Crf des Fusillés plaine de Chanfroy D 64 p 77	8/9/23	Jean	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
13/9/23	Christian Lucien	Carf de l'Epine D 607 p705/883	15/9/23	as d'animateur	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108
20/9/23	Christian Lucien	Appremont Route de Sully p 717	22/9/23	Jean	Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris
27/9/23	Lucien Bruno	Larchant PK du Bois d'yver p143	29/9/23	Muguette	Moret PK grand jardin après la piscine

Toutes les activités reprendront dans la semaine du 11 septembre au 17 septembre

Forum des associations le **samedi 9 septembre** stade Philipe Mahut et au gymnases Martinel Fontainebleau

En rando : si, pas d'animateur pour encadrer, rando libre sous votre propre responsabilité.

Gymnastique Maintien en Forme	Gymnase Butte-Montceau AVON Salle Léon Béra AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; Mercredi : 9 h 30 à 10 h 10 h 30 ; 11 h 45 à 12 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
GMF		
Marche nordique	Juillet: Appremont Route de Sully p 717 Août Carf du coq Faisanderie D 409 p 108 Septembre: Bourron -Marlotte Pk de la Plaine Verte D 58 p550	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	Jeudi : 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	forum Maison dans la Vallée Participation annuelle : 10 euros	Jeudi 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 Jeudi : 16 h - 17 h Sauf pendant les vacances scolaires
Activités dansées danse de salon	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau 10	vendredi 14 h 30 - 16 h
Activités dansées dans en ligne	forum Maison dans la Vallée	jeudi 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- 9 h pendant les vacances vendredi matin 9 h 30
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin coders	Vendredi 9 h

Renseignements :

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

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

et également sur le site du club:

rsb-balory.jimbo.com

La saison 2022/2023 se termine. Merci à tous ceux qui ont œuvré pour sa réussite (animateurs, membres du Comité Directeur, adhérents). Bel été à tous et revenez en pleine forme

La saison 2023/2024 se prépare et nous pouvons d'ores et déjà vous apporter les informations suivantes :

- **Certificat médical** : Il n'est plus obligatoire. La FFRS recommande cependant d'analyser avec votre médecin si la pratique des disciplines que vous envisagez est adaptée à votre état de santé.
- **Sports en salle** : Le Syndicat intercommunal renouvelle son accord pour les jours et créneaux horaires que nous avons cette saison. Cela concerne le yoga, la gymnastique d'entretien, le tennis de table, le tir à l'arc.
- **Piscine** : Grand-Paris Sud maintient le jour et l'horaire pour l'aquagym, mais nous octroie un nouveau créneau pour la natation, qui aura lieu le mercredi de 10h00 à 11h00.
- **Randonnée et marche de proximité** : Nous gardons les mêmes jours et horaires pour les marches des mardis et jeudis, et la randonnée du vendredi. Le CODERS continue à proposer les randonnées du mardi, de 3 niveaux de marche, y compris en juillet et août.

Les inscriptions

La FFRS s'informatise, les inscriptions se feront en ligne, et la date d'ouverture vous sera communiquée.

Une **permanence pour les renouvellements** sera organisée jeudi 7 septembre de 9h à 12h et de 14h à 17h à la Maison des Sports, avant le **forum des associations** qui se tiendra le **9 septembre** dans le complexe sportif Sonia Delaunay.

Les dates de reprise des activités seront disponibles sur notre site ainsi que tous les renseignements utiles pour les réinscriptions

prochaine assemblée générale : dimanche 19 Novembre 2023

Un **accueil des nouveaux adhérents** sera organisé courant octobre.

Nos randonnées du vendredi pour la rentrée (mois de Septembre)

Dates	Animateur	Propositions de randonnées
08/09/23	Yves marie	SAMOIS - Tour du Rocher Ave de la Libération
15/09/23	Gérard	DANNEMOIS : Chemin des Aunettes (près des tennis)
22/09/23	Patrice	CESSON-la-FORET - Boucle du Menhir du grand Berger Parking du Casino
29/09/23	Liliane	PARIS 1er groupe - Les berges de la Seine (informations à venir sur site internet) (2 ^{ème} groupe le 6 octobre)
29/09/23	Yves-Marie	NOISY-sur-ECOLE : une partie des 25 bosses - Chemin de la Saussaie parking du cimetière