

LE RETRAITÉ SPORTIF

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



Bonne année 2024

Au terme de cette année 2023, je voudrais vous souhaiter, avec tous les membres du comité directeur du CODERS 77, un très bon Noël et vous adresser aussi pour cette nouvelle année 2024 nos meilleurs vœux de **santé**, bonheur, prospérité pour vous-même et tous ceux qui vous sont chers.

Certes, le canon tonne encore dans et aux portes de l'Europe, mais cela ne doit pas altérer la vivacité des seniors du CODERS qui ont toutes les raisons de réussir cette belle période de leur vie grâce à l'amitié, au dynamisme et à la bonne humeur que chacun peut trouver au sein de son club et au CODERS.

Le "recrutement" de la saison 2023/2024 est particulièrement positif ; les effectifs remontent avec une arrivée conséquente de nouveaux adhérents. Cette année 2024 sera aussi pour nous tous une année électorale puisque, lors des prochaines assemblées générales, toutes les instances dirigeantes, du club à la Fédération devront être renouvelées. Un besoin de "nouvelles têtes" s'avère nécessaire pour une bonne pérennité de nos clubs et comités et permettre à ceux qui sont aux "manettes" depuis longtemps de prendre un peu de repos. Réfléchissez et n'hésitez pas à vous engager dans cette démarche bénévole qui enrichit moralement, intellectuellement et renforce le sentiment d'utilité pour son prochain.

Comme il est dit chaque trimestre, le besoin d'animateurs est récurrent. Là aussi, n'hésitez pas.

Que cette nouvelle année 2024 vous soit douce 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.federetraitesportive.fr

- du CODERS Ile de France : www.corers-idf.fr

(Retraite sportive francilienne).

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 150 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : janvier 2024

Infos flash



Au 10 décembre 2023, **1 944** adhérents sont inscrits au CODERS 77, soit une augmentation sensible de 130 membres par rapport à la fin de la saison précédente.

A noter quelques départs de licenciés, mais surtout un fort mouvement de nouvelles adhésions, qui ne peut qu'être favorable pour le renouvellement des instances dirigeantes qui aura lieu en fin d'année 2024 après les Jeux olympiques et paralympiques.

FFRS 360

Après ces quelques mois de mise en œuvre des nouvelles procédures, force est de constater que les actions menées par nos ambassadeurs et vos dirigeants ont été positives car tous les enregistrements de licences sont quasiment terminés, même si quelques "bugs" ont pu exister de ci de là. Merci à eux.

Prochaines étapes : l'enregistrement des séjours et des formations au 1^{er} trimestre 2024.

Assemblées générales

Les assemblées générales des clubs se sont tenues de belle manière et dans d'excellentes conditions au cours de ce dernier trimestre 2023 (à l'exception de la RSMB qui aura lieu au cours du 1^{er} trimestre 2024). L'excellente participation des adhérents est à noter, montrant ainsi l'intérêt porté à leurs clubs mais aussi à leurs responsables et à leurs animateurs.

L'AG du CODERS a eu lieu le jeudi 23 novembre 2023 à MELUN en présence de Patricia EVRARD, présidente du CODERS 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 mardi 5 décembre à PARIS, en présence de Yolande GUERIAUD, président de la FFRS, avec les présidents de clubs invités et qui ont répondu à l'invitation.

L'AG de la FFRS se tiendra à AMIENS les 13 et 14 décembre 2023 (après la clôture de la rédaction du présent journal).

Séjours 2025 et après

Un appel à volontaires est lancé pour proposer des projets de séjours pour 2025. La commission séjours se tiendra en avril 2024. Vous pouvez contacter le référent tourisme Robert MOREAU de la RSAG.

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 - environ 80 €), peut contacter son club et/ou la coordinatrice des stages, Evelyne LAPOIX de la RSB.

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.

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

Il reste encore quelques places

RANDONNÉE - CYCLOTOURISME BLERIoT-PLAGE (62) 01 au 08 juin 2024

Découvrez 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 séduira les cyclotouristes avec des dénivelés à la portée de chacun.

Le VVF BLERIoT - PLAGE vous propose un accès direct à la plage et une piscine couverte chauffée avec bains bouillonnants

Tarif : 590 € - Pension complète -

Nicole BRIDENNE (RSMVS) : 06 77 55 16 61

Courriel : nicole.bridenne@orange.fr

**PROGRAMME TRIMESTRIEL
JANVIER - FEVRIER - MARS 2024**



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 sommes 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 toutes les sorties CODERS

Les rendez-vous sont à 13h30 pour ce 1° trimestre 2024 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 N V I E R	Vendredi 05	<u>13 heures 30 :</u> Forêt de FONTAINEBLEAU Parking de la Croix Franchard	
	Vendredi 12		
	Vendredi 19		
	Vendredi 26		
F E V R I E R	Vendredi 02	<u>13 heures 30 :</u> Forêt de FONTAINEBLEAU Parking de la Croix du Grand maître	<u>avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 09		
	Vendredi 16		
	Vendredi 23		
M A R S	Vendredi 01	<u>13 heures 30</u> GREZ SUR LOING Parking de l'étang de la Clarette (RD 40 D)	
	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
 2024
 1er trimestre - janvier février mars**

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

2-janv.	Tous les Clubs	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	Guy L Patrice V Serge Xavier	N1+	Jean-Michel C	
9-janv.	RSMVS	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64-P108	N1 N2 N3	Jean-Jacques Bertrand Yves Christian V	N1+	Jacques Maryse	
	RSB+RSSB	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris Attention tunnel est souvent inondé en hiver (ne pas traverser la route)	N1 N2 N3	Rhona Lucien S Louis Patrick	N1+	Gérard François	
	RSFP						
16-janv.	Tous les Clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 N2 N3	Claude f Antoine Serge Bertrand Jackie Xavier	N1+ N2	Rufino Jean B Lucien S	
23-janv.	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	Jean-Jacques Claude f Patrice V Yves Guy L Jackie	N1+	Jacques Bertrand Guy B	
30-janv.	RSMVS	Parking des grands Aaux D75 direction Chevannes	N1 N2 N3	Antoine Serge Jean B Patrick	N1+	Yves Guy B	
	RSB+RSSB	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 N2 N3	Jean-Michel C Lucien S Louis Christian R	N1+	Rhona Xavier	
	RSFP						
6-févr.	RSAG	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 - P86	N1 N2 N3	Jacques Patrice V Jean B Christian V	N1+	Bruno C Yves	
	RSMVS	Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 - P 140	N1 N2 N3	Rhona Bertrand Guy B Patrick	N1+	Jean-Michel C Lucien S	
	RSFP						
13-févr.	Tous les Clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 N2 N3	Claude f Maryse Guy L Christian R Rufino	N1+	Rhona Serge Louis	
20-févr.	Tous les Clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 N2 N3	Antoine Jacques Patrice V Jean B Xavier Guy L	N1+	Jean-Michel C Bruno C Jackie	
27-févr.	RSMVS	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris Attention tunnel est souvent inondé en hiver (ne pas traverser la route)	N1 N2 N3	Jean-Jacques Christian V Serge Xavier	N1+	Yves Jean B	
	RSB+RSSB	Arbonne - La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 N2 N3	Claude f Lucien S Bruno C Rufino	N1+	Guy B Jackie	
	RSFP						
5-mars	RSAG	Bourron Marlotte Parking de la plaine verte D58 P550	N1 N2 N3	Antoine Patrice V Yves Jean B	N1+	Jacques Maryse	
	RSMVS	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers - P 717	N1 N2 N3	Jean-Michel C Lucien S Guy B Jackie	N1+	Guy L Louis	
	RSFP						
12-mars	Rando journée Les alentours de Melun N2+ 20km inscription auprès de Xavier 06 73 60 11 96 ou Maryse au 06 71 17 66 93						
12-mars	Tous les Clubs	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	Jean-Jacques Claude f Patrice V Bertrand Patrick Rufino	N1+	Rhona Christian V	
19-mars	Rando journée Sentier de Stevenson N2+ 25 km inscription obligatoire avant le 12 mars auprès de Guy LECLERC au 06 07 79 96 14						
19-mars	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 N2 N3	Jean-Jacques Bertrand Jean B Maryse	N1+	Antoine Christian V	
	RSB+RSSB	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 - P28 / 29	N1 N2 N3	Jean-Michel C Lucien S Rufino Jackie	N1+	Gérard Xavier	
	RSFP						
26-mars	RSAG	Vaudoué-Vallée de la Mée P169	N1 N2 N3	Jacques Bruno C Patrice V Maryse	N1+	Yves Jean B	
	RSMVS	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 - P86	N1 N2 N3	Jean-Jacques Guy B Serge Guy L	N1+	Rhona Bertrand	
	RSFP						
	RSB+RSSB						

Toutes les randos : 2h30, tous terrains : N1: on a le temps, N1+: plus soutenue peu de difficultés,
 N2: difficultés moyennes, N3: Très soutenue avec difficultés

Prochaine réunion des animateurs de rando : lundi 26-févr. à 14h30, rue Despatys, MELUN

RETRAITE SPORTIVE MELUN VAL DE SEINE

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Avant tout, je veux vous remercier pour votre participation à notre dernière Assemblée Générale, c'est un message positif qui encourage les bénévoles à poursuivre leurs missions avec enthousiasme et détermination.

Cet été, nous avons pris « le train FFRS360 » et malgré quelques aléas nous arriverons à bon port soyons en sûrs ... bientôt nous ne pourrons plus nous en passer !

Une nouvelle année s'annonce déjà et en dépit de la fureur qui agite notre monde aujourd'hui, je vous propose de cultiver la solidarité, la bienveillance et la convivialité.

Recevez, de ma part et de la part de tous les membres du Comité Directeur, nos meilleurs vœux de **Bonheur** et de **Bonne Santé**, passez de joyeuses fêtes de fin d'année et revenez nous en pleine forme dès Janvier 2024.

JOYEUX NOËL ET EXCELLENTE ANNEE

Aline BRZAKOWSKI



MARCHE NORDIQUE T1 2024

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Janvier :

Rocher Canon par la route ronde D142E – P 858

Février :

Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) - P 705/883

Mars: Parking des Plâtrières d'Apremont

Route de Sully - Gorge aux Néfliers P 717

Responsable Maryse RASLE Tél. 06 71 17 66 93

BALADES PEDESTRES T1 2024

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9H

04 Janvier : Le MEE - Les Parcs

11 Janvier : LA ROCHETTE Bois de Dammarie

18 Janvier : La forêt de BREVIANDE pour la Galette

25 Janvier : Piscine de CESSON

01 Février : Le MEE - BOISSETTES (Pleux)

08 Février: Les Bois de LIVRY SUR SEINE

15 Février : Carrefour des Faisans ROUGEAU

22 Février : Mystère sur les traces de CHAPU

29 Février: Le stade à LA ROCHETTE

07 Mars : Rocher Canon

14 Mars: La Glandée DAMMARIÉ

21 Mars : Ecluse de BOISSISE LA BERTRAND

28 Mars : LE MEE SUR SEINE les bords de Seine

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

AGENDA 2024

Mardi 16 janvier : Les 25 ans du Club Salle de l'Escale à MELUN

Mercredi 06 mars : Rando à PARIS : Le Bœuf Gras organisée par et avec Antoine

Dimanche 17 mars : Paris : Cimetière de Passy organisé par Nicole et Antoine avec Nathalie Gallois pour guide

Jeudi 18 juillet : SORTIE ESTIVALE organisée par Françoise Guillochon à CHARTRES (Maison Picassiette, crypte et cathédrale, dîner et déambulation dans Chartre en Lumières)

Siègesocial: 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 2023, nous avons vaincu « FFRS 360 », finalement moins résistant que la COVID ! Vous avez été 315 à venir frapper à la porte de notre club, 315 adhérents que nous avons accueillis avec grand plaisir. Le choix des activités à votre disposition devient de plus en plus important. C'est ainsi qu'un cours de Tai Chi a débuté ce mois de novembre. Un nouveau créneau pour le Pilates, disposant encore de quelques places, commencera au mois de janvier.

Ainsi que je vous l'ai expliqué à notre AG, il est malheureusement très improbable que la piscine « Poidatz » soit de nouveau fonctionnelle. Pour celles et ceux qui le souhaitent, inscrivez-vous à la piscine municipale, en liste d'attente, certes ! Mais dès qu'une place se libère, elle est immédiatement attribuée.

Dès la fin de la formation des animateurs, les activités « Activ' Mémoire » et « Pétanque » vous seront proposées.

Vous êtes venus nombreux à notre AG qui clôture traditionnellement ce premier trimestre. Votre présence témoigne de l'intérêt que vous portez au club au sein duquel vous évoluez et de la reconnaissance à tous les bénévoles qui œuvrent à son bon fonctionnement.

Nous vous souhaitons une excellente fin d'année et une :

**Très, Très bonne Année 2024 !
Année 2024, Année Olympique, Année Elective !**

Hommage à Jean lors de notre AG.



Jean,

Tes années passées au club dont huit à en présider aux destinées, ont été extrêmement riches et chaleureuses. Si les conditions ne t'ont pas permis de développer le club comme tu le souhaitais tu as œuvré à en améliorer la gestion mais aussi la convivialité : toujours plus de séjours, de sorties, de moments de rencontres et d'échanges. Ceux qui t'ont suivi ont trouvé une association en très bonne santé, tant morale que financière.

Alors oui, Jean, tu resteras dans la mémoire du club : ta nomination comme Président d'Honneur et ta médaille de la Jeunesse et des Sports en attestent.

Notre prochain Rendez-vous :

- **Jeudi 25 janvier** : Réunion / Repas des animateurs.

Balades du vendredi :

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
05-janv	Gérard	Grands Aaux	23-févr	Jean-Michel	Brinville
12-janv	Guy L	Epine foreuse	01-mars		
19-janv	jean Michel	Saint Fargeau (gare)	08-mars	Rufino	Parking butte à Gay
26-janv			15-mars	Guy L	Parking Mennecy station piscine
02-févr	Rhona	Courance Dannemois	22-mars	Rhona	Parking base de loisire Bois le roi
09-févr	Rufino	Parking platieres Appremont	29-mars	Jean-Michel	Fontainebleau (château)
16-févr	Guy L	Parking 26 couleurs			

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 DE JANVIER 2024

Le mot du Président.

Alors que tout le monde profite de la traditionnelle trêve des confiseurs, synonyme de fêtes et célébrations de toutes sortes, notre club est en deuil. Notre ami et ancien Président **Jean-Paul GRENOUILLET** nous a quitté le 3 décembre, emporté par un mal qui ne lui a laissé aucune chance. Nous adressons au nom du club nos plus sincères condoléances à Jacqueline, sa femme et à ses proches.

Au-delà de ce triste évènement, notre club se prépare dès le début d'année à élire un nouveau comité directeur. Les modalités de cette journée vous parviendront sous peu. Merci à ceux qui se sont déjà engagés car c'est eux qui assureront l'avenir de votre club pour les quatre ans à venir.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter, au nom de tout le Comité Directeur, une **excellente année sportive et festive 2024.**

Alain SCHUMACKER



Accueil des « Nouveaux adhérents »

Comme chaque année en début de saison, le Club accueille ses « nouveaux adhérents ».

C'est plus de 110 personnes, nouveaux et anciens adhérents, qui ont répondu présents le mardi 14 novembre 2023.

A leur arrivée, ils étaient accueillis par Aurèle et son équipe pour leur proposer boissons chaudes et petits gâteaux.

A 10 h, Alain, président de RSMB, a pris la parole pour la présentation du Club et donner des nouvelles de Jean-Paul, notre ancien président.

Puis est venu le moment de présenter tous les animateurs. Sur la trentaine qui intervient sur les différentes activités, très peu étaient absents. Chaque animateur référent a apporté des précisions sur l'activité qu'il anime et répondre aux questions du public.

Après une courte pause, c'est le nouveau logiciel FFRS360 qui a été évoqué et les problèmes rencontrés par Béatrice et Sylviane, secrétaires du Club, qui ont essuyé « les plâtres ».

La réunion s'est terminée par l'annonce des prochains rendez-vous et c'est autour du pot de l'amitié, préparé par Aurèle et Claude et fort apprécié, que les discussions se sont poursuivies.

Elisabeth LEROY

Animateur, Pourquoi ?

L'animateur est le maillon incontournable au sein des clubs. Mais pourquoi être animateur ?

Il consacre un peu de son temps, est bénévole, a une responsabilité...

Oui, mais en contrepartie de ces petites contraintes, il permet aux personnes de se maintenir en bonne santé, de partager en toute convivialité, de se dépasser, parfois de se confier.

En retour, il est payé en sourires, félicitations pour la séance réalisée, et fidélité (eh oui, ils reviennent la semaine suivante !!).

Il est la personne qui prend soin de chacun, est digne de confiance, cela n'a pas de prix. Il a la satisfaction d'avoir apporté à chacun quelques moments de bien-être.

Souvent, on se pose la question, suis-je capable d'être animateur ?

La réponse est

oui, il suffit de franchir le pas, se

sentir utile et partager sa passion.

Alors venez nombreux nous aider et permettre à chacun de vivre une retraite heureuse !!!!!

Jack MORA



Président : Alain SCHUMACKER
Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN
Trésorière : Elisabeth LEROY

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



SENART - BRIE

Janvier
Février
Mars
2024

Toutes informations sur le Club :
<http://rssb.eklablog.com> et <https://www.facebook.com/RSSB77Combs>



Joyeuses fêtes et Bonne année

Le mot du Président

Merci aux 21 adhérents qui ont rejoint le club cette saison et un grand merci aux 115 anciens de continuer à nous faire confiance.

L'année qui s'annonce sera celle où vous aurez à renouveler vos élus. Pour la bonne marche du club, il est important que certains d'entre vous s'investissent. Il y a encore un peu de temps pour vous décider, mais réfléchissez-y d'ores et déjà ; les mois filent tellement vite !

Je profite de ces quelques lignes pour me joindre au Comité Directeur et vous souhaiter en 2024 une très belle année sportive et également de bonnes fêtes de fin d'année.

André DOMINGUEZ

RESPONSABLES D'ACTIVITES

Danse	Mireille THIOLLIERE	06.42.33.50.47
Gymnastique	Evelyne BACELLE	06.44.16.53.20
Marche Nordique	Serge FOURNIER	06.10.96.35.93
Pétanque	Serge FOURNIER	06.10.96.35.93
Randonnées	Jean-Jacques JOSSET	06.30.14.27.30
Tennis de Table	Jacques LAMBERT	06.07.06.21.80
Tir à l'Arc	Michel LERAY	07.86.13.36.91

Randonnées du vendredi

(1/2 journées)



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

12 et 26 janvier

9 et 23 février

8 et 22 mars

J'y vais ou pas ?

Les premiers frimas ne doivent pas nous décourager dans la pratique de nos activités. Faisons le point :

Activités extérieures

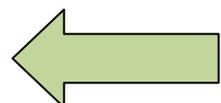
Marche nordique : pas d'interruption
Rando Fontainebleau : pas d'interruption
Promenade du mardi : *sauf vacances scolaires*
Balade du mercredi : *sauf vacances scolaires*
Rando du vendredi : voir calendrier ci-dessus
Pétanque : activité suspendue jusqu'au retour d'un temps plus clément

Activités en salle

Danse : *sauf vacances scolaires*
Gymnastique : *sauf vacances scolaires*
Tir à l'Arc : *sauf vacances scolaires*
Tennis de Table : pas d'interruption (*mais modification d'horaire durant les vacances scolaires*)



Sur votre agenda : **Judi 14 mars 2024**
Après-midi dansant « CREPES »



JANVIER-FEVRIER-MARS 2024

mercredi 14 h N 2 et 3			vendredi 9 h 30 N 1		
3/1/24	Christian Martine	PK de Franchard D 301 E p 755/762	5/1/24	Jean Jacques	carf du Vert Galant D 63 E2 p148 rochers des Demoiselles
10/1/24	Christian Martine	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	12/1/24	Jacques jean	Belle Croix D 142 p 242
17/1/24	Bernard Marie-Thérèse	Carf du Coq la Faisanderie D 409 P 108	19/1/24	Mireille	Cabaret Masson D 606 p 246
24/1/24	Jean-Marie Lucien	PK de Franchard D 301 E p 755/762	26/1/24	Muguette	Bulle à Guay D 116 p380/384
31/1/24	Bernard Lucien	Appremont Route de Sully p717	2/2/24	Jean Jacques	Ecluse de Bois le Roi plac st Pierre
7/2/24	Jean-Marie Bruno	Plaine de Sorques D 104	9/2/24	Mireille	PK de Franchard D 301 E p 755/762
14/2/24	Bernard Bruno	carf du Vert Galant D 63 E2 p148	16/2/24	Muguette	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
21/2/24	Martine Marie-Thérèse	Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris	23/2/24	Jacques jean	Carf de l'épine foreuse D 115 p 328
28/2/24	Bernard Bruno	Plaine Verte Bourron D 58 p 549/550	1/3/24	Mireille	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
6/3/24	Christian Lucien	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	8/3/24	Jean Jacques	Allée de Maintenon D 58 p 37/55
13/3/24	Jean-Marie Lucien	Cabaret Masson D 606 p 246	15/3/24	Jacques jean	Carf du Coq la Faisanderie D 409 P 108
20/3/24	Christian Lucien	Allée de Maintenon D 58 p 37/55	22/3/24	Muguette	PK de Franchard D 301 E p 755/762
27/3/24	Licien Bruno	Larchant PK du Bois d'yver p143	29/3/24	Jean Jacques	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366

TOUS LES BENEVOLES VOUS PRESENTENT leurs meilleurs vœux pour 2024

Gymnastique Maintien en Forme	Gymnase de la Butte-Montceau AVON	Mercredi : 9 h 30 - 10 h 30 ;
	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Mercredi : 10 h 45 - 11 h 45
Gym douce	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	9 h 30 - 10 h 30
Marche nordique	Janvier : Carf du Gd Maître D148 / D301 p 501/502	Lundi : 9 h 30
	février : Carf du Coq p 108	
	Mars : Parking avenue de Maintenon D58 p 37	
Gymnastique méthode PILATES	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Mercredi: 10 h 45 - 11 h 45
Gymnastique en plein air PPG	Parcours de santé de la Faisanderie fontainebleau	Jeudi : 10 h - 11 h
Tennis de table	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Vendredi : 20 h - 22 h (18 h - 20 h petites vacances)
		Mardi : 18 h—20 h
Tai-Chi	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Jeudi 10 h 45—11 h 45
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau	Lundi : 16 h - 17 h
		Jeudi : 16 h - 17 h
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	jeudi 9 h 15—10 h 45
Randonnée Pédestre	Randonnées CODERS RV bulletin trimestriel	Mardi matin 9 h
	Randonnée club niveau N 2 RV bulletin trimestriel	Mercredi 14 h 30 ou 14 h ou 9 h 30 (vacances).
	Randonnée club niveau N 1 RV bulletin trimestriel	Vendredi matin 9 h 30
Rando Dessin	RV donnés sur le site et par mail	Mardi 14 h 30
Activité mémoire	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Mardi 14 h 30—16 h
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin trimestriel.	Vendredi 9 h ou 13 h 30



Notre rentrée sportive a bien commencé, les activités ont repris. Nous sommes actuellement 227 adhérents et 8 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 Ferme des Arts de Vert-Saint-Denis.

De plus 4 membres de notre association sont en cours de formation pour être animateurs (2 pour le tir à l'arc, 1 pour la SMS et 1 pour l'aquagym). Nous les remercions pour leur engagement.

Notre AG a eu lieu dimanche 19 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 2023 se termine !
 Nous vous souhaitons de bonnes fêtes
 en attendant de vous retrouver en pleine forme en 2024.

Programme des randonnées du vendredi matin

Dates	Animateurs	Propositions de randonnées
12/01/24	Patrice	Forêt de Rougeau Parking : Pavillon Royal
12/01//24 journée	Liliane	Paris les passages couverts
19/01/24	Jean-Yves	Le Bois Rond D64 P85
26/01/24	Jean-Marc	Le ru des haldres Moissy Cramayel rue Joseph Lakanal
02/02/24	Yves-Marie	Gorges de Franchard Parking D301 P112
09/02/24	Liliane	Randonnée des carriers parking la Faisanderie D409 P108
16/02/24	Gérard	La Butte à Guay Parking: D416 P379/P384
23/02/24	Yves-Marie	Les étangs de Savigny - Forêt de Rougeau carrefour des Faisans – D346
01/03/24	Liliane	Le Chatelet-en-Brie D605 puis D47 - parking Sainte Reine
08/03/24	Jean-Marc	Hippodrome de la Solle Parking : D606
15/03/24	Patrice	Platières D'Apremont Parking D301/ Route de Sully-Gorge aux Néfliers P717
22/03/24	Jean-Yves	Croix de Toulouse D116/D138 P236/366
29/03/24 journée	Gérard	Boissy-aux-Cailles Le Vaudoué - place Pasteur

Les randonnées culturelles à Paris sont toujours bien appréciées. Après Paris au fil de l'eau, les passages couverts rencontrent un grand succès (2 groupes de plus de 20 participants pour chaque thème)

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