

LE RETRAITÉ SPORTIF

CODERS 77

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

Les vacances viennent de s'achever ; l'été a été marqué par la canicule qui a sévi sur nos régions, incitant nos animateurs qui ont poursuivi leurs activités estivales à la plus grande prudence. Merci à eux pour leur disponibilité.

C'est maintenant l'heure de la rentrée ; après les scolaires, celle des seniors. Les activités, les renouvellements et les nouvelles inscriptions licence reprennent auprès de vos clubs dans le nouveau système informatique, FFRS 360, que vos responsables de clubs ont appréhendé par un engagement constant et poussé pendant cette période de vacances, lors des nombreuses réunions en présentiel ou en visio-conférence sous la houlette de nos ambassadeurs référents. Pour celles et ceux qui rencontreraient des difficultés, vos dirigeants seront à même de vous aider dans ce nouveau processus de gestion. Les premières "remontées" laissent apparaître une bonne préhension du système ; le volume d'enregistrement des licences est supérieur aux années précédentes.

L'actualité sportive nationale est intense : qualification pour la coupe d'Europe de football, coupe du monde de rugby, approche des Jeux olympiques et paralympiques de Paris en 2024 qui eux marqueront pour nos structures locales à fédérales, le renouvellement des équipes dirigeantes. L'échéance peut paraître lointaine, mais il convient d'ores et déjà de s'interroger sur le rôle que tout un chacun peut avoir dans l'organisation et le fonctionnement de nos structures dirigeantes sachant que nombre d'entre nous devront passer le relais aux plus jeunes.

Le partage des valeurs préconisées par la FFRS : des activités pour le plus grand nombre, le bénévolat "à tous les étages", la participation à l'animation et l'encadrement, une égale représentativité hommes - femmes dans les comités directeurs nos structures, un coût des activités aussi bas que possible en portant haut la notion de plaisir dans leur pratique, doit nous aider à trouver harmonie et sens de l'engagement dans notre quotidien.

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 225 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : Octobre 2023

Infos flash

FFRS 360 - Adhésions dématérialisées **Gestion des licences**

La mise en œuvre de la dématérialisation de la licence est effective depuis ce 1^{er} septembre 2023.

L'engagement total de vos dirigeants au cours de ces dernières vacances, en particulier les présidents, secrétaires et les référents "inscriptions", est à signaler. Ils ont répondu présents lors des formations proposées par les "ambassadeurs" au cours de l'été et ont "débroussaillé" le terrain pour que chacun d'entre nous puisse accéder au mieux à ce nouveau dispositif de création et d'enregistrement des licences, seul ou avec l'aide de vos responsables.

Certes, tout n'est pas fini ; d'autres volets de ce nouveau dispositif d'information de la FFRS sont encore en cours de développement mais ils n'impactent pas directement le "fonctionnement" de votre licence.

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

Les assemblées générales

- AG du CODERS 77 : le jeudi 23 novembre 2023 à MELUN, espace Marinelli (près de la piscine). Elle sera suivie d'un apéritif. Invitation jointe au présent journal.

- AG du CORERS Ile de France : le mardi 05 décembre 2023 à PARIS (CISP Ravel) .

- AG de la FFRS : les 13 et 14 décembre 2023 à AMIENS.

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

In memoriam

André AYME vient de nous quitter dans sa 81^{ère} année : il a créé en 2004, sous l'impulsion de Christian VALTIER alors président du CODERS, le club de la Retraite sportive du Balory (RSB), qu'il a présidé pendant deux mandats de 2004 à 2012. Dès sa création le club proposait déjà six activités différentes.

Moniteur de tir à l'arc, instructeur fédéral FFRS, il a été de longues années référent formation du CORERS Ile de France, alors que son épouse Mireille en était la secrétaire.

Merci à toi André



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.

Développement

Au terme de l'année sportive 2022/2023 qui vient de s'achever, **1866** adhérents avaient rejoint la FFRS par le biais de leur club et du CODERS 77, soit 130 de plus que la dernière saison avec un rapport de 72 % de femmes et 28 % d'hommes.

Les adhésions pour cette nouvelle rentrée 2023/2024 démarrent tranquillement, même si quelques inquiétudes subsistent avec la "manipulation" du nouveau mode de renouvellement et d'enregistrement des licences.

Les animateurs

128 animateurs et animatrices "opérationnels" encadrent vos diverses activités. Un certain nombre sont en cours de formation dans le cadre de leur renouvellement continu et permanent. N'hésitez pas à les rejoindre.

La qualité de l'encadrement des activités en dépend.

Le présent n° du journal vous présente trois séjours sportifs et de loisirs pour la nouvelle saison (seulement deux pour 2024 et un pour celle de 2025).

Un appel est lancé pour des organisateurs volontaires de prochains séjours (2025).

Notre référent tourisme est à même de vous conseiller et de vous aider dans vos démarches.

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.

SÉJOURS 2024 (Nouveaux et Rappel)

SÉJOUR RAQUETTES ET SKI ALPIN

27 janvier 03 février 2024 à DOUCY - VALMOREL (73).

Au cœur de la Savoie, certains profiteront de la glisse quand d'autres préféreront la découverte. Il y en a pour tous les goûts, raquettes, ski alpin et découverte de la région.

Situé à 1260m, le village vacances VTF "Les carlines" à DOUCY COMBELOUVIERE, se trouve au pied du télésiège donnant accès au domaine de Doucy, Valmorel et St François Longchamps.

Paysages de montagne et nature authentique.

TARIF PENSION COMPLETE : 595 €

Renseignements et contrats de vente :

1 - Samuel GALANTH 06 70 68 62

Courriel : galtheo@orange.fr

30, Rue Jean Jaurès 77300 Fontainebleau

2 - Robert Moreau 06 64 96 82 72



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

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

Nouveau tarif : 590 € - Pension complète -

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

Courriel : nicole.bridenne@orange.fr



SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ET CYCLOTOURISME du 07 au 14 septembre 2024 à BLAINVILLE SUR MER (50560)

Dans la bonne humeur et la convivialité, profitez de la fin de l'été et de l'air marin vivifiant pour explorer ces merveilleux paysages de la côte ouest du Cotentin. Cette grande baie est réputée pour ses immenses plages, ses dunes et ses marées qui sont les plus grandes d'Europe.

Les activités de randonnée pédestre et de cyclotourisme seront encadrées par une équipe renforcée d'animateurs.

Les vélos à assistance électrique sont aussi admis et les capacités physiques de chaque participant seront prises en compte.

Une excursion d'une journée aux îles Chausey (en supplément) pourra être envisagée si la météo est favorable.

Hébergement : Village de vacances VTF " Le Sénèque " à BLAINVILLE SUR MER.

Prix du séjour négociés avec assurance annulation comprise (contrat de groupe) :

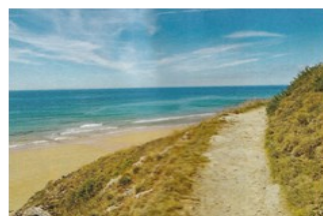
- Randonneurs : pension complète (pique-nique fourni pour le déjeuner) : 520 €

- Cyclotouristes : demi-pension (repas du midi à leur charge) : 470 €

Renseignements et inscription auprès de : Samuel GALANTH

30 rue Jean JAURES - 77300 Fontainebleau

Téléphone : 06 70 68 62 16 - Courriel : galtheo@orange.fr



CODERS 77

SAISON 2023/2024

R. S. Melun Val-de-Seine (**RSMVS**)
Maison des asso 27 rue Ed.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 : 06 44 16 53 20

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 RSMVS RSMVS RSMB RSAG	08h00 à 09h00 11h00 à 12h00 16h00 à 17h00 16h15 à 17h45 16h00 à 17h00	RSMVS	13h00 à 14h00			RSB RSAG	11h30 à 12h15 16h00 à 17h00	RSFP RSFP	09h35 à 10h25 Samedi 14h20 à 15h15
NATATION	RSMVS RSAG RSMB	Idem AQUAGYM 16h00 à 17h00 16h15 à 17h45	RSMVS	13h00 à 14h00			RSAG	16h00 à 17h00	RSMVS	12h00 à 13h00
CYCLO TOURISME					RSMB	13h15 à 17h00 (13h30 été)			CODERS RSFP	Calendrier Calendrier
RANDONNÉES	RSMB	14h00	CODERS RSMB	Calendrier entre 09h et 17h	RSAG	14h00 à 17h00 09h00 vacances	RSMB	13h30 à 17h00	RSAG RSB RSSB	09h30 à 11h30 08h50 à 12h00 08h45 à 12h00
MARCHE NORDIQUE	RSSB RSAG	08h50 à 10h00 09h30 à 12h00					RSMB RSP	09h30 à 11h30 14h00 à 16h00	RSMVS RSMB	08h45 à 11h00 09h30 à 11h30
BALADES Prox PROMENADE	RSMB	14h00 à 16h30	RSB RSSB	09h00 à 11h00 09h00 à 11h00	RSSB RSMB RSB	10h00 à 11h00 14h00 à 16h00 10h00 à 11h00	RSMVS	09h00 à 11h00	RSFP	Calendrier 13h 30
TIR A L'ARC TIR SPORTIF DISC-GOLF	RSB RSSB RSMVS	12h15 à 13h15 16h30 à 18h30 18h15 à 19h30					RSB RSB	10h00 à 12h00 (ext.) 12h15 à 13h15	RSB	14h30 à 16h30 (ext.)
SMS			RSB	16h15 à 17h45						
GYMNAS TIQUE	RSSB RSB RSMVS RSMVS RSMB RSFP RSFP	09h30 à 10h30 16h30 à 17h30 15h30 à 16h30 (Zen) 16h45 à 17h45 10h15 à 11h30 09h30 à 10h30 10h45 à 11h45	RSFP	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (Pilates)	RSAG	09h00 à 10h30 10h45 à 11h45 10h45 à 11h45 (Pilates)	RSSB RSMVS RSMVS RSAG	09h30 à 11h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30 10h à 11h (PPG)	RSFP RSMB RSB	10h15 à 11h15 17h30 à 18h30 16h30 à 17h30
ACTIVITÉS DANSÉES	RSSB RSMB RSMB	16h00 à 18h00 14h15 à 16h30 (loisirs) 14h15 à 16h00 (tonique)	RSAG	14h30 à 16h00 (salon)	RSMVS RSMB	14h30 à 16h00 14h15 à 16h00	RSSB RSMVS RSAG	16h00 à 18h00 14h30 à 16h30 09h15 à 10h45 (ligne)	RSMVS RSAG	En attente 14h30 à 15h30
TAI CHI QI GONG TAÏ SO			RSMB RSMVS	10h00 à 11h30 10h00 à 11h15	RSMVS RSMVS RSMVS RSMVS	11h00 à 12h00 15h 30 à 16h30 09h30 à 10h45 14h00 à 15h15	RSAG RSFP RSMVS	10h45 à 11h45 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 09h15 à 10h30 10h45 à 12h00	RSMVS RSMB	10h00 à 11h30 18h15 à 19h00
YOGA			RSFP RSB	08h45 à 09h45 10h00 à 11h15	RSMVS	15h00 à 16h15	RSFP RSMVS	11h00 à 12h00 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 RSSB	09h30 à 12h00 16h30 à 18h00	RSAG RSB	18h00 à 20h00 17h30 à 19h00			RSFP	09h30 à 12h00	RSB RSSB RSAG RSMB	16h30 à 18h30 16h30 à 18h00 20h00 à 22h00 Samedi 14h00 à 6h00
PÉTANQUE			RSMB	14h00 à 17h00	RSFP RSMVS	14h00 à 17h00 14h00 à 17h00	RSSB	14h00 à 18h00 (printemps)	RSMB	14h00 à 17h00
SPORT CÉRÉB INFORMATIQUE ACTIV'MEMOIR CARTONNAGE	RSMVS RSMB	10h00 à 12h00 14h00 à 17h00	RSMB RSAG	14h15 à 16h15 14h30 à 16h00			RSMB	09h30 à 11h30		



CODERS 77

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Jeudi 23 novembre 2023

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 23 novembre 2023.

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

Le programme suivant vous est proposé :

- **09h30** (à partir) : accueil à la **salle de réunion du complexe sportif Jacques Marinelli (quartier stade - piscine), rue Doré 77000 MELUN**. Stationnement possible parking de l'Escale.
- **10h00** : 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 parfois encore délicates.

Afin de faciliter l'organisation de cette assemblée générale votre réponse rapide (courrier et courriel) est souhaitée.

Bien cordialement

Le Président Christian BARTHE



BULLETIN RÉPONSE : A retourner **impérativement pour le 08 novembre 2023** 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 2023

4ème trimestre : octobre novembre décembre

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

3-oct.	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 N2 N3	Guy L Patrice V Patrick	Christian V	N1+ Yves	Rhona
	RSFP						
	RSAG	Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) – P883 direction Paris	N1 N2 N3	Jacques Serge Xavier	Bertrand	N1+	Jean-Jacques
10-oct.	RSB+RSSB						
	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	Antoine Bertrand Xavier	Serge	N1+ Jean B	Yves
	RSAG	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 N2 N3	Guy B Jackie Patrick	Lucien S	N1+ Rufino	Jean-Michel C Bruno C
17-oct.	RSFP						
Rando journée Paris la Méridienne - restaurant - inscription obligatoire auprès de Maryse 06 71 17 66 93							
17-oct.	RSMVS	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 N2 N3	Jacques Patrice V	Lucien S	N1+	Antoine
	RSAG						
	RSFP	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 N2 N3	Jean-Michel C Guy B Jackie	Rufino	N1+ François	Rhona
24-oct.	RSB+RSSB						
	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	Jean-Jacques François Xavier	Christian V	N1+ Jackie	Guy B Jean B
31-oct.	Tous les Clubs	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	Jacques Gérard Jackie	Bruno C Serge	N1+ Patrice V	Antoine Maryse
7-nov.							
Rando journée Paris la Méridienne - restaurant - inscription obligatoire auprès de Maryse 06 71 17 66 93							
7-nov.	Tous les Clubs	Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) – P883 direction Paris	N1 N2 N3	Jean-Jacques Patrice V Patrick	Rhona Lucien S Christian V	N1+ Yves	Jean-Michel C François
14-nov.	RSMVS	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 N2 N3	Jacques Patrice V Xavier	Bertrand	N1+ Serge	Jean-Jacques
	RSB+RSSB						
	RSAG	Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	Gérard Rufino Jackie	Lucien S	N1+ Louis	Rhona Bruno C
21-nov.	RSFP						
	Tous les Clubs	BEAUJOLAIS NOUVEAU!!! - Hippodrome de la Sole D606-P252	N1 N2 N3	Antoine Maryse Jackie	Guy L Christian V	N1+ Yves	Jean-Michel C François Jean B
28-nov.	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 N2 N3	Antoine Xavier Maryse	Jean B	N1+ Bruno C	Rhona
	RSAG						
	RSFP	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 N2 N3	Jean-Jacques Serge Patrick	Bertrand	N1+ Louis	Guy B Lucien S
5-déc.	RSB+RSSB						
	RSMVS	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 N2 N3	Jacques Yves Christian V	François	N1+ Jackie	Jean-Michel C
	RSAG	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1 N2 N3	Jean-Jacques Bertrand Xavier	Lucien S	N1+	Serge
12-déc.	RSB+RSSB						
	RSMVS	Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 N2 N3	Antoine Patrice V Maryse	Bertrand	N1+ Jean B	Jean-Jacques
	RSAG	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 N2 N3	Guy L Jackie Patrick	François	N1+ Louis	Rhona Lucien S
19-déc.	RSFP						
	RSMVS	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1 N2 N3	Jacques Patrice V Christian V	Yves	N1+ Xavier	Antoine
	RSAG	Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N1 N2 N3	Gérard Jean-Michel C Patrick	Jackie	N1+ Louis	Guy L
	RSB+RSSB						

Toutes les randos : 2h30, tous 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 27-nov à 14h30, 12bis rue Despatys, MELUN

PROGRAMME TRIMESTRIEL

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 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 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 06	<u>09 heures 00 :</u> ARBONNE Parking de l'église	<u>avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 13		
	Vendredi 20		
	Vendredi 27		
N O V E M B R E	Vendredi 03	<u>13 heures 30 :</u> VULAINES SUR SEINE Stade Pierre de Coubertin	
	Vendredi 10		
	Vendredi 17		
	Vendredi 24		
D E C E M B R E	Vendredi 01	<u>13 heures 30</u> CHATELET EN BRIE Parking - Route de Montereau	
	Vendredi 08		
	Vendredi 15		
	Vendredi 22		
	Vendredi 29		

LE MOT DE LA PRESIDENTE

J'espère que l'été s'est révélé conforme à toutes vos espérances. La rentrée 2023/2024 se prépare depuis juillet et vous découvrirez la nouvelle méthode d'inscription. Elle suscite quelques inquiétudes pour certaines et certains d'entre vous : mais sachez qu'à tout problème il y a une solution, l'équipe dirigeante est là pour vous aider. A la même date l'an dernier, nous avions moins d'inscriptions que cette année, c'est donc de très bon augure !

Nos cinq forums ont eu lieu **les 9 et 10 septembre** et nous accueillerons chaleureusement nos nouveaux adhérents.

Trois dates à rappeler :

- ✓ **Le 13 octobre 2023** : Journée club à Bois Le Roi
- ✓ **Le 9 Novembre 2023** : Assemblée Générale au complexe Marinelli à Melun
- ✓ **Le 16 Janvier 2024** : Les 25 ans du club (repas dansant salle de L'Escale à Melun)

Toutes nos activités ont repris, aussi je vous souhaite, au nom du Comité Directeur une très belle année sportive, accompagné(e)s par vos animatrices et animateurs fidèles et dévoués.

Aline BRZAKOWSKI



J'AIME PAS LA FIN DES VACANCES

MARCHE NORDIQUE T4 2023

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Octobre :

Parking des Plâtrières d'Apremont

Route de Sully - Gorge aux Néfliers P 717

Novembre :

Croix de Toulouse D116/D138 - P236/366

Décembre :

Cabaret Masson D606 (Ex RN6) - P246

Responsable Maryse RASLE Tél. 06 71 17 66 93

BALADES PEDESTRES T4 2023

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9H

05 Octobre : Le stade à LA ROCHETTE

12 Octobre : Carrefour des Faisans ROUGEAU

19 Octobre : Piscine de CESSON

26 Octobre : Ecluse de BOISSISE LA BERTRAND

02 Novembre : Vacances scolaires

09 Novembre : Carrefour de l'Epine Foreuse

16 Novembre : Ecomusée de SAVIGNY

23 Novembre : Rocher Canon

30 Novembre : Les bords de Seine à BOISSETTES

07 Décembre : Les Bois de LIVRY SUR SEINE

14 Décembre : Les bords de Seine LE MEE SUR SEINE

21 Décembre : La forêt de BREVIANDE

28 Décembre : Joyeux Noël et Bonne Année à Vous

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

AGENDA

Vendredi 13 octobre 2023 : Journée Club à Bois Le Roi

Dimanche 15 octobre 2023 : Sortie de Nicole et Antoine « Paris de l'occupation 1939-1944 » avec Nathalie GALLOIS

Jeudi 09 novembre 2023 : Assemblée Générale au complexe Marinelli à MELUN

Mercredi 15 novembre 2023 : Antoine nous emmène visiter Les Passages Couverts de Paris

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

Nous voilà de nouveau tous de retour !

Vous avez été très nombreux et nous vous en remercions, à vous réinscrire malgré quelques réticences dues au nouveau système que nous commençons à bien « dompter ». En cela, une équipe performante, motivée ne comptant pas son temps, au sein de la FFRS, nous a beaucoup aidés.

La journée club, annonçant la fin de cette saison a été un moment de grande convivialité autour de nombreuses activités, démonstrations, jeux et d'une bonne paëlla ! Malheureusement nous n'avons pas pu accueillir tout le monde et nous nous en excusons, la capacité maximale étant atteinte.

Comme chaque année, l'automne sera ponctué par deux rendez-vous importants ; le premier est le « pot des nouveaux » auxquels nous réserverons le meilleur accueil, le second est notre AG annuelle.

Les dates restent à définir en fonction des disponibilités des salles. Nous ne manquerons pas de revenir vers vous pour vous en informer !

Reprenez vos chaussures et tous à vos tapis, raquettes, ballons..... !

Nos activités reprennent à partir du lundi 18 septembre. Donc à très bientôt !

Balade ETANGS de GREZ et les TACOTS des LACS



Le mois de septembre a commencé par une balade à la journée à Grez sur Loing.

Après une promenade au Vieux Pont, ce sont 35 randonneurs accompagnés par Jean-Michel qui ont longé le Loing et le canal.



Le déjeuner, pique-nique sorti du sac, s'est passé dans une ambiance très conviviale au bord d'un étang. Une promenade en tacots suivie d'une visite explicative ont complété cette journée terminée par un goûter !

Encore merci Jean-Michel !

Au bord d'un étang

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 **mi-novembre**.
- L'AG quant à elle, se tiendra **fin novembre, début décembre**.

Balades du vendredi :

(Rendez-vous au parking du marché à 13h30)

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
06-Oct	Jean-Michel	Saint Leu	17-Nov	Rufino	Bois de Ste Assise
13-Oct	Rhona	Grands Avaux	24-Nov	Claude	A déterminer
20-Oct	Rufino	Brinville Stade	01-Déc	Rufino	Barbizon
27-Oct	Gérard	Rocher Canon	08-Déc	Jean-Michel	Bréviande
03-Nov	Jean-Michel	Rougeau / Pavillon Royal	15-Déc	Martine	Seine Port
10-Nov	Martine	Livry sur Seine	29-Déc	Claude	A déterminer

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.

Ça y est, nous entamons notre saison sportive. Le nouveau système d'inscription laissait planer des risques et incertitudes sur sa disponibilité en temps utiles, sur notre capacité à nous adapter et sur vos réactions face à ces changements.

Malgré un système développé partiellement et loin d'être parfait encore actuellement, nos excellentes secrétaires, Béatrice et Sylviane, ont pu pallier les manques par un surcroît d'énergie dépensé durant la période estivale. Je souhaite les remercier chaleureusement au nom du club et de ses adhérents.

Maintenant, tous les animateurs sont en place et vous attendent aux sessions sportives. Là encore, je tiens à remercier personnellement notre équipe de 22 (et à terme 28) animateurs bénévoles qui permettent d'entretenir votre forme tout au long de l'année.

Enfin, un dernier mot pour vous informer qu'après 12 ans passés à coordonner notre équipe d'animateurs, Françoise nommée par Annette à ce poste, va former un tandem pour la nouvelle saison sportive puis passer progressivement la main à Jack, notre vice-président. Bravo et merci à eux deux.
Bonne rentrée à tous.

Alain SCHUMACKER

L'AQUAGYM

Paulette ayant décidé, pour raisons de santé, d'abandonner l'animation de l'aquagym en petit bassin, je me suis proposée pour la remplacer, l'aquagym ayant des similitudes avec la gym.

Mais qu'est-ce que l'aquagym ?

- Il s'agit d'une activité physique qui propose des mouvements de gym à pratiquer immergé dans l'eau jusqu'au ventre, la taille ou les épaules.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour la pratiquer.

C'est une activité accessible à tous quel que soit l'âge et le niveau.

C'est un sport complet qui fait travailler tous les groupes musculaires. Les propriétés de l'eau accentuent les bénéfices

physiques et cardiaques.

Cette activité douce et sans danger est une mine de bienfaits

pour la santé, ils sont nombreux et divers :

pour la ligne, pour la circulation sanguine, pour les articulations, pour le cœur et pour le moral : le corps secrète des endorphines, des hormones de plaisir. Pratiquée en groupe, la convivialité s'ajoute, ce qui permet de passer un bon moment et de déclencher de franches rigolades.

Elisabeth LEROY



SORTIES CULTURELLES

Pour la saison 2023-2024, la nouvelle équipe de sorties culturelles :

Mesdames Nadine et Sylviane, Messieurs Dominique et Jack, vous proposent de belles découvertes dans différents départements :

- Familistère de Guise – 02
- Ecomusée du Textile – 59
- Abbaye de Royaumont – 95
- Centre Historique Minier – 59
- Musée du Louvre à Lens - 62
- Manufacture des Gobelins – Musée Carnavalet – Musée de la Marine 75
- Musée des Transports – 77
- Reims et son Champagne – 51

Que de belles sorties en perspective ! Elles sont programmées d'Octobre à Mai, et s'effectuent en bus ou autres transports. Des moments de convivialité, de partage,... Comme les années précédentes nous souhaitons que les adhérents aient du plaisir à se retrouver lors des visites et des petits repas chaleureux.

Au plaisir de vous retrouver nombreux.

Nadine BERTHET



SENART - BRIE

Octobre
Novembre
Décembre
2023

Toutes informations sur le Club :

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



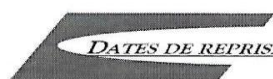
OUF !!! Si vous êtes en possession de ce numéro du « Retraité Sportif », ... c'est que vous avez réussi à prendre votre licence 2023 / 2024.

Pour certains ce fut facile ; pour d'autres il a fallu l'aide de quelques-uns d'entre nous, en particulier Evelyne et Francine, que je remercie vivement.

Maintenant, les petites angoisses sont derrière nous. Les Animateurs sont là, fidèles à leur poste, pour vous faire vivre de belles activités, comme ils en ont l'habitude.

Bonne rentrée.

André DOMINGUEZ



DATES DE REPRISE DE NOS ACTIVITÉS

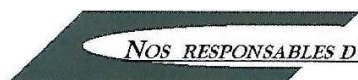
Activités en salle :

Danse	18 septembre
Gymnastique	21 septembre
Tennis de Table	4 septembre
Tir à l'Arc	18 septembre

Activités extérieures :

Balade	6 septembre
Marche Nordique	pas d'interruption
Pétanque	pas d'interruption
Promenade	5 septembre
Rando Fontainebleau	pas d'interruption
Rando environs Combs	voir ci-dessous

*En cas d'alerte météo rouge ou orange,
les activités extérieures sont supprimées*



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	Evelyne BACELLE	06.44.16.53.20	evelyne2677@gmail.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
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	clmilleray@free.fr



NOTRE COMITÉ DIRECTEUR

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

Randonnées du vendredi

RdV parking de la piscine, départ 08h45 précises

6 et 20 octobre
3 et 17 novembre (*)
8 et 22 décembre

() à l'issue de la rando du 17 novembre,
nous fêterons le beaujolais nouveau*

Pour vos agendas

Mercredi 8 novembre 2023 : Réunion de rentrée, d'accueil des nouveaux adhérents et Assemblée Générale

Vendredi 17 novembre 2023 : Beaujolais nouveau (plus de précisions à venir prochainement)

Mercredi 13 décembre 2023 : Bowling (plus de précisions à venir prochainement)

		mercredi 14 h 30 N 2 et 3
4/10/23	Bruno Jean-Marie	PK la Canche aux Merciers D 64 p 107
11/10/23	Brunu Lucien	P de Franchard D 301E parc 755/762
18/10/23	Lucien Bernard	carf de la Butte à gay p 384/379
25/10/23	Bernard	Cabaret Masson D 606 p 246
1/11/23		pas de randonnée
8/11/23	Bruno Lucien	Carf Plaine de Macherin Isatis D 409 p764/768
15/11/23	Bruno Jean-Marie	Appremont Route de Sully p717
22/11/23	Bruno Lucien	P du Rocher Canon D142E parc 858
29/11/23	Bruno Jean-Marie	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte
6/12/23	Bruno Lucien	Larchant PK du Bois d'yver p143
13/12/23	Bruno Jean-Marie	Rochers des Princes D 148 P 504
20/12/23	Christian Bernard	Crf Plaine de Macherin Isatis D 409 p764/768
27/12/23	pas d'animateur	Bulle à Guay D 116 p380/384

		Vendredi 9 h 30 N 1
6/10/23	Jean-Claude	Carf de l'Epine D 607 P 883
13/10/23	Jacques Jean	Belle Croix D 142 p 242
20/10/23	Muguette	Carf du Coq la Faisanderie D 409 P 108
27/10/23	Jean Jacques	Carf du vert Gallant D 63 E 2 p 148
3/11/23	Jean - Claude	P de Franchard D 301E parc 755/762
10/11/23	Jacques Jean	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
17/11/23	Mireille	carf de la Butte de Franchard D 409 p 750/748
24/11/23	Muguette	Maison forestière de Maintenon D 606 P 27/28
1/12/23	Jean Jacques	Maison forestière de Bois le Roi p 354
8/12/23	Jean - Claude	Appremont Route de Sully p717
15/12/23	Mireille	Maison forestière des Erables et Déluge D 301 p 179
22/12/23	Jacques Jean	Carf des Huit Routes Fontainebleau p 274
29/12/23	Jean Jacques	Carf du Coq la Faisanderie D 409 P 108

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

AG du club le mardi 21 novembre 2023 AG coders jeudi 23 novembre 2023

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
<i>GMF</i>		
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
Gymnastique en plein air PPG préparation physique générale	Parcours de santé de la Faisanderie FONTAINEBLEAU Aucune participation	Jeudi : 10 h à 11 h
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	Jeudi 10 h 45—11 h 45
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau Participation annuelle : 10 euros par créneau	Lundi : 16 - 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 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
Activ'mémoire	Salle Léon Béra	Mardi 14 h 30—16 h
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin coders	Vendredi 9 h ou 13 h 30

Renseignements :

Jean-Marc Brunier 06 87 98 77 95

Françoise Vekeman 06 71 49 29 97

jerichobley3@gmail.com

françoisevekeman@hotmail.fr

Nous avons une triste nouvelle à annoncer : **André Ayme** qui a fondé notre association la **Retraite Sportive du Balory** en 2004 est décédé suite à une longue maladie.

Il a dirigé la **RSB** pendant 2 mandats avec bienveillance, dynamisme et efficacité. Il était également très impliqué dans les instances régionales et a animé le tir à l'arc durant de nombreuses années. Nous présentons à son épouse Mireille nos plus sincères condoléances.



C'est maintenant la rentrée. Nous avons organisé une journée pour le renouvellement des inscriptions le 7 septembre et continué les inscriptions lors du forum du 09/09.

Nous sommes actuellement 160 inscrits.

Notre assemblée générale aura lieu dimanche 19 novembre 2023 à la Maison des Sports. Elle sera suivie d'un apéritif offert par le club et d'un déjeuner dansant.

(une participation sera demandée pour le repas)

Une soirée d'accueil des nouveaux adhérents sera organisée mi-octobre.

Des informations complémentaires seront données prochainement.

Activités proposées par la **RSB**

Aquagym	Piscine de Cesson-la-Forêt Le Jeudi de 11h30 à 12h30	Natation libre (perfectionnement possible)	Piscine de Cesson-la-Forêt Le mercredi de 10h00 à 11h00
Promenade 1h00	RV parking de la piscine de Cesson Le jeudi de 10h00 à 11h00	Section Multi-Activités Senior	Salle d'activité - Gymnase Alain Bombard Complexe sportif Jean Vilar à Vert-St-Denis Le mardi de 16h15 à 17h45
Randonnée de proximité 2h00	RV place des aulnes à Vert-St-Denis Le mardi de 9h00 à 11h00	Tennis de table	Maison des Sports de Vert-St-Denis Le Mardi de 17h30 à 19h00 Le Vendredi de 16h30 à 18h30
Randonnée pédestre	RV sur parking de la Maison des Sports à Vert-St-Denis le vendredi à 8h50, co-voiturage jusqu'au lieu de départ, programme des sorties sur le site du RSB	Tir à l'arc	Gymnase Colette Besson à Cesson-la-Forêt Les Lundi et jeudi de 12h15 à 13h15 En extérieur Le Vendredi de 14h30 à 16h30 Séance du jeudi 10h à 12h
Randonnée pédestre	En forêt de Fontainebleau Le mardi matin (3 niveaux de marche)	Yoga	Salle d'activité Complexe Sportif Colette Besson à Cesson Le mardi 10h00-11h15
Gymnastique	Salle d'activité - Gymnase Alain Bombard Complexe sportif Jean Vilar à Vert-St-Denis Le Lundi de 16h30 à 17h30 Le Vendredi de 16h30 à 17h30		Maison des sports de Vert-St-Denis Le vendredi 11h35-12h50