

Les vacances viennent de s'achever et les activités clubs reprennent après l'incroyable parenthèse des jeux olympiques et paralympiques PARIS 2024 de cet été où nous avons eu la démonstration de ce que peut amener le courage, la persévérance et la volonté de réussir. Nombre d'entre nous ont pu assister à certaines épreuves de cet événement planétaire et unique.

Certes, nos effectifs n'ont pas encore retrouvé le niveau de la précédente saison, mais gageons qu'ils le seront à brève échéance. D'autres au contraire, et ils sont nombreux, nous rejoignent. Qu'ils et elles soient les bienvenus et trouvent au sein de la FFRS (notre maison mère) et ses clubs le plaisir d'allier activités physiques et convivialité.

Ce prochain trimestre marquera une étape importante dans la vie de notre fédération de la Retraite sportive (FFRS) et ses déclinaisons locales que sont les comités départementaux et régionaux. Le renouvellement de toutes les instances dirigeantes aura lieu au mois de novembre 2024. Les clubs joueront directement un rôle important puisqu'ils font désormais partie intégrante et représentent 50 % du collège électoral de la FFRS. N'hésitez pas à vous engager. Les formulaires de candidature ont été et sont transmis dans le "Retraité sportif". Les clubs ne fonctionnent que par l'engagement de quelques uns : animateurs et élus, qui sont souvent les deux à la fois.

Quelques nouvelles activités voient le jour dans nos clubs. Elles permettront à chacun, quelque soit son âge ou sa condition physique, de rester parmi nous aussi longtemps que possible. Deux générations d'âge cohabitent désormais au sein de notre population qui expriment des besoins et des envies variés nécessitant des activités physiques adaptées. Chacun doit trouver sa place et s'y sentir à l'aise.

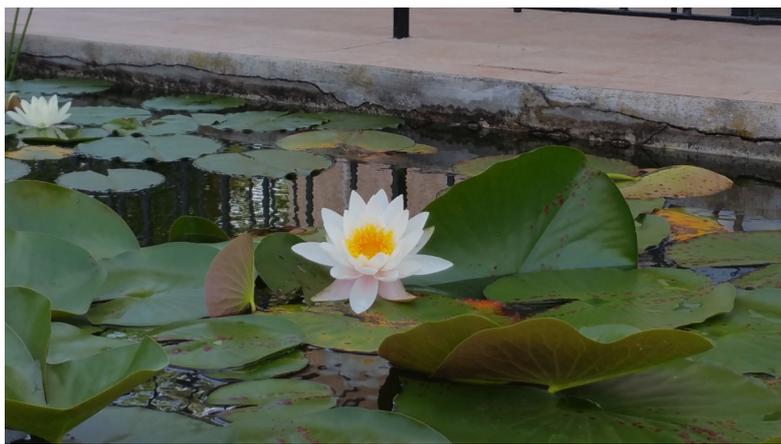
Comme vous le savez aussi, le besoin d'animateurs (dans toutes les disciplines) est réel et constant. Sans le savoir, vous avez ou détenez certainement des compétences cachées ou insoupçonnées pour vous engager dans cette démarche. Vos responsables de clubs peuvent vous conseiller et vous guider utilement. Sans animateur, plus d'activité ni de club.

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 le 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)

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 200 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : Octobre 2024

Infos flash

Les assemblées générales

Cette fin d'année 2024 sera la période de renouvellement des instances dirigeantes au sein des structures de la FFRS lors des prochaines assemblées générales qui se dérouleront :

- dans vos **clubs**
- au **CODERS 77** : le mercredi 13 novembre 2024 au MÉE SUR SEINE et à MELUN pour la partie festive. Le bulletin de participation et d'inscription est inséré au présent journal.
- au **CORERS Ile de France** : le mercredi 20 novembre 2024 au CISP Ravel à PARIS 12°. Les présidents de clubs seront invités ainsi qu'un accompagnant.
- à la **FFRS** : les 27 et 28 novembre 2024. Le lieu n'est pas encore connu (ou déterminé).

La fiche de candidature au comité directeur du CODERS 77 a été diffusé dans le précédent "Retraité sportif" n°96 et celle du CORERS Ile de France est inséré dans le présent journal. N'hésitez pas à vous engager dans le fonctionnement et la vie de nos instances locales et de proximité et venez nombreux afin de marquer votre attachement à votre club, vos animateurs et vos dirigeants.

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 toutes les activités qui ont pu être pratiquées.

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

La FFRS

Les prochaines élections du comité directeur fédéral de novembre 2024, verront, pour la première fois, la participation active des clubs dans le processus de désignation des futurs représentants dans cette instance dirigeante, et ce, à hauteur de 50 % des voix, à partir de listes de candidature comprenant 24 noms et le futur président tête de liste.

Développement

Au terme de l'année sportive 2023/2024 qui vient de s'achever, 2032 adhérents avaient rejoint la FFRS par le biais de leur club et du CODERS 77. Cette nouvelle saison sportive démarre plus calmement puisque seulement **1727** adhérents l'ont fait à ce jour, soit un différentiel de 300 atténué par 150 nouvelles adhésions. Force est donc de constater qu'il est nécessaire "de battre le rappel" afin de remobiliser les bonnes volontés. La répartition femmes - hommes reste constante à 71 et 29 %.

La mise en œuvre de la procédure FFRS 360 reste encore parfois complexe pour certains. N'hésitez pas à solliciter les dirigeants de votre club (réfèrent inscriptions) à la moindre difficulté ou obstacle dans le processus d'inscription ou de réinscription car les erreurs peuvent être longues et fastidieuses à corriger.

Les séjours

Le présent journal ne vous présente qu'un seul et unique nouveau séjour pour la prochaine saison 2025/2026 (en Corse).

Un seul séjour se déroulera en janvier 2025.

Un appel urgent est lancé vers les organisateurs potentiels de prochains séjours.

La formation

Le cursus de formation des futurs animateurs a évolué puisque, désormais, la FCB (formation commune de base) et le M1 (initiation à la pédagogie) ont été réunis en FIA (formation initiale animateur) avec une adaptation du contenu pédagogique et du volume horaire (maintenu à la semaine).

Bureau du CODERS :

Président : Christian BARTHE - 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 2025 : nouveau

SÉJOUR RANDO 2025 en CORSE à BORGIO PINETO du 20 au 27 septembre 2025



Les pieds dans l'eau au cœur d'une pinède de 18 hectares avec mer et piscine, randonnées agréables et variées au club de vacances Belambra.

Séjour tout compris : transport par avion, transfert, hébergement en pension complète.



Tarif : 900 € par personne

Nombre de places limitées : inscription rapide

Responsable et inscription : Samuel GALANTH (RSAG)

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

30 rue Jean Jaurès 77300 FONTAINEBLEAU

Les séjours sportifs et de loisirs proposés par le CODERS 77 sont ouverts à tous les adhérents des clubs, sous réserve que la licence soit en cours de validité tant à l'inscription qu'à la réalisation du séjour.

Pour les séjours se déroulant à partir de septembre, la nouvelle licence doit être reprise.

Le séjour "rando" de BLERIOT PLAGES (62) du 1^{er} au 08 juin 2024

34 participants seine-et-marnais ont pris la direction des « Hauts de France ».

Pour la grande majorité, c'était une découverte de cette région un peu méconnue.

Nous pouvons l'assurer et le confirmer : le temps est souvent beau. Ce fut le cas tout au long de cette semaine.

Nos deux animateurs, Serge Fournier de la RSSB et Antoine Cassar de la RSMVS, ont accompagné deux groupes pour découvrir les deux caps, Blancs Nez et Gris Nez, ainsi que les villes de Calais et de Boulogne sur mer et leurs alentours...



Après l'accueil, en mai, par le club RSMVS d'un groupe de la région Lilloise, nous les avons retrouvés pour une journée conviviale de marche et de visite qu'ils nous avaient préparée.

La semaine terminée, il reste à chacun des bons souvenirs.

Nicole BRIDENNE

SAISON 2024/2025

CODERS 77

ACTIVITES CLUBS

R. S. Melun Val-de-Seine (**RSMVS**)
Maison des asso 27 rue Ed.Michelet
77000 MELUN
Présidente : 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 : 06 10 58 73 73 Secrétaire : 01 64 71 07 14
Courriel: coders77@orange.fr - Internet : www.coders77.com

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 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	RSB	10h00 à 11h00	RSAG	16h00 à 17h00	RSMVS	12h00 à 13h00
CYCLO TOURISME					RSMB	13h15 à 16h30 (13h30 été)			CODERS RSFP	Calendrier Calendrier
RANDONNÉES	RSMB	14h00 à 17h00	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/RSFP RSMB	08h45 à 11h00 09h30 à 11h30
BALADES Prox PROMENADE			RSB RSSB	09h00 à 11h00 09h00 à 11h00	RSSB RSMB	10h00 à 11h00 14h00 à 16h00	RSMVS RSB	09h00 à 11h00 10h00 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 10h00 à 11h30 (Zen) 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 RSMB	09h30 à 11h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30 10h à 11h (PPG) 10h00 à 11h00 Douce	RSFP RSMB RSB	10h15 à 11h15 11h30 à 12h30 (Pilates) 17h30 à 18h30 RSB 16h30 à 17h30
ACTIVITÉS DANSÉES	RSSB RSMB RSMB	16h00 à 18h00 14h15 à 16h30 (loisirs) 14h15 à 16h00 (tonique)			RSMVS RSMB	14h30 à 16h30 14h15 à 16h00 Countr	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	10h30 à 11h30 10h00 à 11h15	RSMVS RSMVS RSMVS RSMVS	11h00 à 12h00 15h 30 à 16h30 09h30 à 10h45 14h00 à 15h15	RSAG RSFP RSFP RSMVS	10h45 à 11h45 16h30 à 17h30 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 09h15 à 10h30 10h45 à 12h00	RSMVS RSMB	10h00 à 11h30 17h30 à 18h15
YOGA			RSMVS RSFP RSB	15h00 à 16h15 08h45 à 09h45 10h15 à 11h30			RSFP RSMVS	11h00 à 12h00 14h30 à 16h15	RSB	11h40 à 12h55
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 16h00
PÉTANQUE			RSMB	14h00 à 17h00	RSMVS	14h00 à 17h00	RSFP RSSB	14h00 à 17h00 14h00 à 18h00 (printemps)	RSMB	14h00 à 17h00
SPORT CÉRÉB INFORMATIQUE ACTIV'MEMOIR THEATRE	RSMVS	10h00 à 12h00	RSSB RSMB RSFP RSAG RSMVS	Cartes 14h30 à 16h00 14h15 à 16h15 15h30 à 16h30 14h30 à 16h00 15h00 à 17h30					RSMB	09h30 à 11h30



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ELECTIVE du CODERS 77 Mercredi 13 novembre 2024

Cher(e)s ami(e)s,

L'assemblée générale ordinaire et électorale du comité départemental de la retraite sportive de Seine-et-Marne (CODERS 77) se déroulera le **mercredi 13 novembre 2024**.

Les adhérent(e)s de tous les clubs du CODERS 77 sont conviés à y participer.

Le programme suivant vous est proposé :

- 09h30 (à partir) : accueil à la **salle LANTIEN de la maison des associations du MEE SUR SEINE (77350), 64 place Nobel**

- 10 h00 : assemblée générale ordinaire et élection du nouveau comité directeur

- 12 h30 : déjeuner dansant : **Salle de spectacle "L'escal" (bord de Seine)
Avenue de la 7^o division blindée américaine, 77000 MELUN**

La restauration est assurée par le traiteur CUSAC Stéphane à CESSON (77240)

L'après-midi dansant sera animée par l'orchestre Didier COUTURIER

Une participation vous est demandée pour le repas.

Nous vous attendons très nombreux, avec vos amis ; votre présence sera un encouragement pour tous les bénévoles qui font vivre les clubs.

Le Président Christian BARTHE



BULLETIN RÉPONSE ; A retourner impérativement avant le 28 octobre 2024 à :

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

Nom Prénom Club.....

Nom..... Prénom Club

Nom et prénom des invités :

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

Participation par personne au déjeuner dansant Adhérent : 40 €

Non adhérent invité : 55 €

Chèque n° de € à l'ordre du CODERS 77 (à joindre au bulletin réponse)

40 € x (nombre d'adhérents) + 55 € x (nombre d'invités) = €

Seules les réponses accompagnées du règlement seront prises en compte.

Aucun remboursement ne sera effectué après le 01 novembre 2024 sauf cas de force majeure



Comité Régional de la Retraite Sportive Ile-de-France

Siège social : 65 rue du moulin des prés - 75013 Paris

Présidente : Patricia Évrard - 01 88 27 09 36

<https://www.corers-idf.fr> - presidente.corersidf@gmail.com

FICHE DE CANDIDATURE AU COMITÉ DIRECTEUR DU CORERS Ile de France

NOM : _____ PRÉNOM : _____

CODERS : _____ CLUB : _____

NUMÉRO DE LICENCE : _____

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____ MOBILE : _____

COURRIEL : _____

Responsabilités actuelles au sein de votre club et/ou votre CODERS :

Expériences professionnelles :

Quelles responsabilités souhaiteriez-vous exercer au sein du CORERS :

Président (e), Trésorier (e), Secrétaire, Membre d'une commission

Je déclare sur l'honneur ne pas faire l'objet d'une peine faisant obstacle à une inscription sur les listes électorales.

Fait à _____ Le _____

SIGNATURE du candidat

Afin de préparer les bulletins de vote, la fiche de candidature devra être adressée par courriel avant le 4 novembre 2024 à : Patricia Evrard presidente.corersidf@gmail.com

PROGRAMME TRIMESTRIEL
OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 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 revenons à l'heure d'hiver et le départ sur site est fixé à 09 h 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 04	<u>09 heures 00 :</u> ARBONNE Parking de l'église	<u>avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 11		
	Vendredi 18		
	Vendredi 25		
N O V E M B R E	Vendredi 08	<u>13 heures 30 :</u> CHATELET EN BRIE Parking - Route de Montereau	
	Vendredi 15		
	Vendredi 22		
	Vendredi 29		
D E C E M B R E	Vendredi 06	<u>13 heures 30</u> SAMOREAU Parking de la Grange aux dimes	
	Vendredi 13		
	Vendredi 20		
	Vendredi 27		

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

3^{ème} trimestre : octobre novembre décembre

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

1-oct.	RSMVS	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1	Jean-Jacques N1+	Jacques M		
	RSB+RSSB		N2	Patrice V	Serge F	Jean B	Bertrand M
	RSFP		N3	Christian V		N2	
8-oct.	RSAG	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1	Bruno C	N1+	Martine H	
	Tous les		N2	Lucien S	Guy B	Jackie R	
			N3	Christian R		N2	
15-oct.	RSMVS	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1	Claude F	N1+	Michelle D	Jean-Michel C
	RSAG		N2	Patrice V	Guy L2	Lucien S	Jean B
	RSFP		N3	Christian R		N2	Bertrand M
22-oct.	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1	Yves A	N1+	Jacques M	
	RSAG		N2	Christian V	Lucien S	Maryse R	
	RSFP		N3	Xavier R		N2	
29-oct.	RSMVS	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N1	Guy L1	N1+	Guy B	
	RSB+RSSB		N2	Serge F	Rufino F	Bertrand M	
	Tous les		N3	Patrick D		N2	
29-oct.		Rando journée "les Madones" avec Guy Leclerc1 N3 22kms RV carrefour de l'épine 0607799614	N1	Gérard	N1+		Jean-Paul D
	N2		Maryse R	Guy L2	Yves A	Bruno C	
	N3		Rufino F	Xavier R	N2	Jackie R	
29-oct.	RSMVS	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1	Jean-Michel C	N1+	Jean-Paul D	Jacques M
	RSB+RSSB		N2	Patrice V	Jean B	François I	
	RSFP		N3	Jackie R		N2	
5-nov.	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1	Jean-Jacques N1+	Michelle D		
	RSB+RSSB		N2	Christian V	Serge F	Jean B	Bertrand M
	RSFP		N3	Xavier R		N2	
12-nov.	RSMVS	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1	Martine H	N1+	Claude F	
	RSAG		N2	François I	Guy B	Lucien S	Michelle D
	RSFP		N3	Patrick D			
12-nov.	RSMVS	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris Attention tunnel est	N1	Antoine C	N1+	Jacques M	
	RSAG		N2	Christian V	Maryse R	Jean B	Bruno C
	RSFP		N3	Xavier R		N2	
19-nov.	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1	Jean-Jacques N1+	Jean-Michel C		
	RSB+RSSB		N2	Lucien S	François I	Bruno C	Bertrand M
	Tous les		N3	Guy L1		N2	
26-nov.		Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris Attention tunnel est	N1	Claude F	N1+	Michelle D	Jean-Paul D
	N2		Serge F	Lucien S	Guy B	Guy L2	
	N3		Christian R	Patrick D	N2	Bruno C	
3-déc.	RSMVS	BEAUJOLAIS NOUVEAU!!! + Pique-nique tiré du sac - Hippodrome de la Sole D606-	N1	Martine H	N1+	Gérard	Jacques M
	RSAG		N2	Patrice V	François I	Lucien S	Guy B
	RSFP		N3	Christian R	Jackie R	N2	Bruno C
3-déc.	RSMVS	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64-P108	N1	Antoine C	N1+	Jean-Paul D	
	RSAG		N2	Maryse R	Bruno C	Jean B	Yves A
	RSFP		N3	Christian R		N2	
10-déc.	RSMVS	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1	Claude F	N1+		Jean-Michel C
	RSB+RSSB		N2	François I	Lucien S	Serge F	Bertrand M
	Tous les		N3	Rufino F		N2	
17-déc.	RSMVS	Rando N3 journée "les arbres remarquables" en FF avec Xavier N3 25kms RV bas-Bréau 0673601196	N1	Jean-Jacques N1+	Jean-Paul D	Jacques M	
	RSB+RSSB		N2	Patrice V	Bertrand M	Christian V	Lucien S
	RSFP		N3	Christian R	Jackie R	N2	
24-déc.	RSMVS	Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1	Antoine C	N1+	Jean-Paul D	
	RSB+RSSB		N2	Patrice V	Serge F	Jean B	
	RSFP		N3	Christian V		N2	
24-déc.	RSMVS	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1	Martine H	N1+	Jean-Michel C	
	RSB+RSSB		N2	Lucien S	Guy B	Guy L1	Jackie R
	RSAG		N3	Rufino F		N2	
24-déc.	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1	Jean-Jacques N1+	Jacques M		
	RSB+RSSB		N2	Patrice V	Guy L2	Jean B	
	RSFP		N3	Xavier R			

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 **25-nov** à 14h30, rue Despatys, MELUN

LE MOT DE LA PRESIDENTE

L'été est déjà derrière nous, il a été riche d'activités sportives, je pense que vous avez suivi nos athlètes de haut niveau dans leurs performances olympiques et paralympiques.

La rentrée s'organise, les inscriptions à partir de vos espaces adhérents deviennent la règle cette année, avec l'aide précieuse de Guy Pessin.

Vos animateurs, comme chaque année, sont présents à l'appel, compétents et attentifs à vos besoins.

En ce début de saison deux dates importantes à venir :

La journée club le 11 Octobre à Bois le Roi,
**ET L'ASSEMBLEE GENERALE
ELECTIVE LE 7 NOVEMBRE
2024**

Nous attendons vos candidatures pour remplacer ceux qui aspirent à un repos mérité.

Nous avons besoin de vous pour faire vivre le club, Votre participation donnera une nouvelle dimension à votre engagement au sein du club.

EXCELLENTE ANNEE SPORTIVE
Les membres du Comité directeur

**C'EST TROP
BON DE FAIRE
DU SPORT
EN CLUB**

MARCHE NORDIQUE T4 2024

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Octobre : Parking des Plâtrières d'Apremont, par la route Ronde, Gorge aux Néfliers P 717

Novembre : Croix de Toulouse D116/D138 - P236/366

Décembre : Cabaret Masson D606 (RN6) P246

Responsable Maryse RASLE Tél. 06 71 17 66 93

BALADES PEDESTRES T3 2024

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9h

**PAS de PROMENADE pendant les vacances
scolaires Toussaint et Fin d'Année**

03 Octobre : Le Bois de DAMMARIE LES LYS

10 Octobre : LIVRY Sur SEINE

17 Octobre : La Piscine de CESSON

07 Novembre : Assemblée Générale Le MEE

14 Novembre : Le Bois de Bréviande Le MEE

21 Novembre : Parc Faucigny Lucinge VAUX L P

28 Novembre : Bords de Seine à BOISSETTES

05 Décembre : LIVRY Sur SEINE

12 Décembre : Le Gymnase de LA ROCHETTE

19 Décembre : Le Bois de Bréviande Le MEE

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

AGENDA

Semaine Bleue au Mée Sur Seine : du 30 septembre au 05 octobre 2024

Vendredi 11 octobre : Journée Club à Bois-Le-Roi

Jeudi 7 novembre à 9h: Assemblée Générale Elective – Maison des associations 77350 Le Mée sur Seine (Convocation suivra)

Dimanche 17 Novembre : La Butte aux Cailles : parcours enchanteur et bucolique organisé par Nicole avec Nathalie Gallois, conférencière



Retraite Sportive Féréopontaine



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

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

Le mot du Président

Bel été sportif

Après une fête du club réussie où nous avons été nombreux à participer aux activités proposées et à découvrir de nouvelles, la fin de la saison a vite sonné, annonçant l'arrivée proche de nos Jeux Olympiques et Paralympiques !

Du sport, du sport, du sport !

Mais, à admirer, encourager nos magnifiques athlètes et para athlètes, nous avons peut-être un peu trop fréquenté fauteuils et canapés !

- ☺ Ouf ! Voilà la nouvelle saison qui arrive avec la reprise des activités la **semaine 38**.
- ☺ Nous allons pouvoir reprendre notre sport !

Merci d'avoir été si nombreux à vous inscrire ou vous réinscrire à la **RSFP**.

Surtout, n'oubliez pas, un événement important aura lieu en cette année olympique : **l'AG élective**.

A cette date, soit le **4 novembre**, conformément aux statuts de la FFRS, l'ensemble des membres du CD sera démissionnaire. Un appel à candidature vous parviendra prochainement.

N'hésitez pas à vous faire connaître afin de participer au nouveau CD (de 15 membres maximum).

Et, bien sûr, le pot d'accueil, mi-novembre sera organisé afin de permettre aux nouveaux adhérents de rencontrer les animateurs, et de les familiariser aux rouages de la RSFP et de la FFRS.

N'hésitez pas à venir !

Bonne reprise à tous, vos animateurs vous attendent avec impatience !

Nos prochains rendez-vous :

- Nos activités reprennent à partir du **lundi 16 septembre**. Donc à très bientôt !
- **L'AG élective** quant à elle, se tiendra le **04 novembre**.
- « **Le pot des nouveaux** » permet à ces derniers de faire connaissance avec l'organisation de la fédération de la retraite sportive (fédération, comité régional et départemental, ainsi que le club). A cette occasion, ils peuvent rencontrer animateurs et membres du CD. Cette petite réunion de fin d'après-midi est prévue le **22 novembre**.
- La réunion / repas des animateurs est prévue en **décembre**.

Balades du vendredi :

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

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
04-Oct	Jean-Michel	Dourdan	22-Nov	Martine	Rocher Canon
11-Oct	Martine	Grands Aaux	29-Nov	Rufino	Maison forestière Bois le Roi
18-Oct	Guy L	Long de l'Ecole départ lavoir Pringy	06-Déc	Martine	Arboretum Franchard
25-Oct	Gérard	Table du Roi	13-Déc	Guy L	Bas Bréau
08-Nov	Rufino	Belle Croix	20-Déc	Rufino	Carrefour de l'Epine Foreuse
15-Nov	Guy L	Mennecy parking Montauger	27-Déc	Jean-Michel	Ecluse Boissise le Roi

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

Octobre 2024

Le mot du Président.

Nous avons tous été captivés par le magnifique spectacle des jeux olympiques de cet été, preuve s'il en est besoin, que nous sommes tous captivés par le sport. Mais l'esprit avec lequel nous le pratiquons dans notre club est à l'opposé de la recherche des records et médailles, approche sportive qui serait contreproductive pour des seniors. L'essentiel pour nous n'est-il pas de participer ?

*Nos pratiques sportives se caractérisent par une adaptation constante aux capacités des pratiquants et non l'inverse, avec pour seul but de nous aider à **bien vieillir**, dans une ambiance de bienveillance, de convivialité et de plaisir. Ce n'est pas un hasard si vous vous retrouvez si nombreux à vouloir remplir pour une année supplémentaire.*

A l'occasion de vos séances, n'hésitez pas à remercier chaleureusement les bénévoles de notre club qui donnent de leur temps et de leur énergie pour vous offrir le meilleur.

Alain SCHUMACKER

Bien vieillir, c'est quoi ?

C'est l'une mission de la FFRS. Le concept, Sport Senior Santé © qu'elle a créé précise les huit capacités qu'il est bon d'entretenir à travers de multiples activités pour nous permettent de retarder (mais pas arrêter) les effets du vieillissement.

- **Cardio-respiratoire** : Maintenir un effort assez long avec une intensité modérée (endurance),
- **Force musculaire** : Exercer une force contre une résistance,
- **Souplesse** : Réaliser des mouvements corporels avec la plus grande amplitude (articulaire et musculaire) et aisance possible,
- **Equilibre** : Maîtriser une attitude ou position stable sans tomber,
- **Coordination** : Se déplacer de manière synchrone, grâce à des mouvements ordonnés ou effectuer des gestes précis dans l'espace,
- **Vitesse de réaction** : Temps pris entre la prise de conscience d'une information et le début de la réaction motrice. Capacité à décoder l'information,
- **Adresse** : Être habile dans ses mouvements et ses gestes,
- **Mémoires** :
 - De travail (à court terme) : retenir une information et la restituer rapidement
 - Episodique (liée aux événements personnels)
 - Sémantique (liée aux faits généraux)
 - Procédurale (liée aux automatismes inconscients)

Enfin, rester jeune plus longtemps, c'est simple.

Alain SCHUMACKER

Nos 20 activités proposées

Aquagym / Aqua palme

Balades

Cyclotourisme

Danse Country

Danse de Salon

Danse Tonic

Disc Golf

Gym Douce

Gym Zen

Informatique

Jeux de Boules

Marche Nordique

Natation

Randonnées

Sorties Culturelles

Sport Cérébral

Tai Chi Chuan

Taïso

Tennis de Table

Président : Alain SCHUMACKER

- rsmb.schumacker@gmail.com

Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN

- clubrsmb@gmail.com

Trésorière : Élisabeth LEROY

- rsmb77tresorier@gmail.com



SENART - BRIE

Octobre
Novembre
Décembre
2024

Toutes informations sur le Club :

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



Voilà, les vacances sont finies. Nous avons hâte de nous retrouver et de reprendre nos activités pour aborder cette nouvelle saison en pleine forme.

Comme vous l'avez constaté en lisant le programme, il y a peu de changement par rapport à la saison passée (*pas d'adaptation d'horaire en « danse » le jeudi*). Sinon, vous avez retrouvé toutes les activités habituelles avec horaires et lieux connus.

Une nouveauté toutefois : le mardi de 14h30 à 16h00, à la Maison de quartier « Le Soleil », Pierre BREGER se propose d'animer une activité **JEUX de CARTES**. Merci à lui. N'hésitez pas à y participer nombreux.

Excellente rentrée

... et beaucoup de plaisir à pratiquer !

André DOMINGUEZ

RAPPEL



DATES DE REPRISÉ DE NOS ACTIVITÉS

Activités en salle :

Danse	16 septembre
Gymnastique	16 septembre
Tennis de Table	pas d'interruption
Tir à l'Arc	16 septembre
Jeux de cartes	17 septembre

Activités extérieures :

Balade	11 septembre
Marche Nordique	pas d'interruption
Pétanque	pas d'interruption
Promenade	10 septembre
Rando Fontainebleau	pas d'interruption
Rando du vendredi (environs Combs)	voir ci-dessous
<i>En cas d'alerte météo rouge ou orange, les activités extérieures sont supprimées</i>	

A noter sur vos agendas

- **Mercredi 2 octobre** (à Combs la Ville) : Forum « Bien vivre sa retraite » (*détail à venir*)
- **Jeudi 17 octobre** : Assemblée générale RSSB avec élection des membres du Comité Directeur 2024/2028
- **Vendredi 22 novembre** : Beaujolais nouveau (*plus de précisions à venir prochainement*)
- **Mercredi 11 décembre**: Bowling (*plus de précisions à venir prochainement*)

Randonnées du vendredi (RdV parking de la piscine, départ 08h45 précises)

4 et 18 octobre	8 et 22 novembre (*)	6 et 20 décembre
-----------------	----------------------	------------------

(*) à l'issue de la rando du 22 novembre, nous fêtons le beaujolais nouveau

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 THIOILLIERE	06.42.33.50.47	mireille.thiolliere@wanadoo.fr
Gymnastique	Evelyne BACELLE	06.44.16.53.20	evelyne2677@gmail.com
Jeux de cartes	Pierre BREGER	06.30.90.62.86	pir.breger@icloud.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	clmileray@free.fr

mercredi oct 14 h 30 nv déc 14 h N 2 et 3			vendredi 9 h 30 N 1		
2/10/24	J-Marie Christian	Gorges de Franchard D 301 p 755/762	4/10/24	Jean	carf du Coq la Faisanderie Fontaineblrau D 409 p 106
9/10/24	J-Marie Christian	Allée de Maintenon D 58 p 37/55	11/10/24	Jacques	Carf des Huit Routes Fontainebleau p 274
16/10/24	Lucien Martine	Achères chemin de la Sambine D 64 P 154	18/10/24	Muguette	Bulle à Guay D 116 p380/384
23/10/24	Martine Bruno	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	25/10/24	Jacques	Croix du Gd Maître D 301/148 P 436/501
30/10/24	J-Marie Lucien	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte	1/11/24	Jean	Samois La Samosienne D 137
6/11/24	Bernard Pierre	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	8/11/24	Mireille	Maison forestière des Erables et Déluge D 301 p 179
13/11/24	Lucien Bruno	Larchant PK du Bois d'Hyver p143	15/11/24	Jacques	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte
20/11/24	Bernard Martine	Appremont Route de Sully p717	22/11/24	Jean	carf du Veneur D 301 p 773
27/11/24	J-Marie Lucien	Bulle à Guay D 116 p380/384	29/11/24	Jacques	Carf de Vienne D 148 P 519/457
4/12/24	Pierre Bernard	Cabaret Masson D 606 p 246	6/12/24	Mireille	carf de la Butte de Franchard D 409 p 750/748
11/12/24	Bruno Lucien	Forêt de Poligny ,Rte de Nemours à Poligny 1er PK	13/12/24	Muguette	Samoreau PK de la plage
18/12/24	Pierre Bernard	carf du Coq la Faisanderie Fontaineblrau D 409 p 106	20/12/24	Jean	Appremont Route de Sully p717
25/12/24		pas de randonnée	27/12/24	Jacques	Plaine de Sorques D 104

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

AG du club le mardi 05 novembre 2024 AG coders jeudi 13 novembre 2024

Gymnastique Maintien en Forme <i>GMF</i>	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
Marche nordique	Octobre: CX du Gd Maître D 148/D 301 Novembre: carf de l'Epine D 607 p883 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	Jedi : 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	Jedi 10 h 45—11 h 45
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau Participation annuelle : 10 euros par créneau	Piscine fermée jusqu'à nouvel ordre
Activités dansées danse de salon	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	vendredi 14 h 30 - 16 h 30
Activités dansées dans en ligne	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	jedi 9 h 15—10 h 45
Randonnée Pédestre	Randonnées CODERS RV bulletin Randonnée club niveau N 2 Randonnée club niveau N 1	Mardi matin 9 h Mercredi oct 14 h 30— nov déc 14 h 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



RETRAITE SPORTIVE DU BALORY

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

Jean-Marie Chevallier 06 11 27 59 73 rsb.chevallier@gmail.com



Renseignements :

Françoise Vekeman - 06 71 49 29 97

Liliane Sossa 06 07 59 90 44

contact.rsbbalory@gmail.com



Les vacances viennent de s'achever. Nous espérons que vous en avez bien profité et que vous revenez en pleine forme.

C'est maintenant la rentrée.

Les inscriptions ont bien débutées, après une séance de réinscriptions le 5 septembre et le forum du 7 septembre. nous sommes actuellement 181 licenciés dont 19 nouveaux

L'Assemblée Générale électorale aura lieu le **jeudi 10 octobre après-midi**
à la salle Chipping-Sodbury
2 rue de la Plaine à Cesson

C'est un événement très important de la vie de notre club de la Retraite Sportive puisque vous aurez à élire votre nouveau Comité Directeur qui sera à votre service pendant les quatre prochaines années.

N'hésitez pas à rejoindre le Comité Directeur qui peut encore accueillir d'autres membres.

Nous vous attendons très nombreux ; votre présence sera un encouragement pour tous les bénévoles qui font vivre notre club.

À la suite de cette Assemblée Générale, et de l'apéritif offert par le club, nous vous proposons un buffet convivial préparé par le traiteur CUSAC et une soirée dansante.

Nos randonnées du vendredi pour le dernier trimestre

04/10 Larchant - pique-nique	Yves-Marie
11/10 Beauvais les grands avaux	Jean-Marc
18/10 Croix de Toulouse	Patrice
25/10 Saint Sauveur sur Ecole	Gérard
08/11 Bois Rond	Jean-Marc
15/11 Cabaret Masson	Jean-Yves
22/11 Carrefour de l'Épine	Yves-Marie
29/11 Franchard	Gérard
06/12 La Faisanderie	Jean-Marc
13/12 Barbizon	Patrice
20/12 Noisy sur Ecole La Feuillardière	Jean-Yves
