

LE RETRAITÉ SPORTIF

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



Au terme de cette année 2024, avec tous les membres du comité directeur du CODERS de Seine-et-Marne, je voudrais vous souhaiter d'abord un très bon Noël et vous adresser aussi pour cette nouvelle année 2025 nos meilleurs vœux de santé, bonheur et prospérité pour vous-même et tous ceux qui vous sont chers.

Certes, l'avancée en âge, la maladie, ou la perte de compagnes ou compagnons de vie, nous concernent directement. Malgré cela restons confiants, optimistes, le regard toujours porté vers l'avant.

Le contexte géopolitique est parfois délicat et peut être perturbateur pour certains d'entre nous. Là où les guerres quelquefois proches, les cataclysmes météorologiques et autres anomalies planétaires ne doivent pas nous faire oublier les plaisir et satisfaction de pouvoir pratiquer, à moindre coût et en toute sécurité, les activités physiques au sein de notre fédération, qui, quoiqu'en pense certains, est et reste proche de ses adhérents. La nouvelle équipe dirigeante fédérale, nouvellement élue, s'est engagée, dans sa profession de foi, à améliorer la relation fédération / licencié tout en stabilisant le fonctionnement du siège.

Vos représentants des échelons déconcentrés, avec une vision similaire de leurs responsabilités, agissent pour que chacun se sente au mieux. Le dicton : "l'herbe paraît toujours meilleure dans le pré du voisin" mérite d'être regardé avec beaucoup de circonspection.

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

Que cette nouvelle année 2025 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 CORERS 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 2025



Combien sommes-nous ?

A l'heure où vous lirez cet article, 1970 licenciés ont rejoint la FFRS pour une pratique conviviale des activités physiques et ludiques pour lesquelles ils ont opté.

Une très légère augmentation des effectifs malgré un non renouvellement de licences conséquent, ce qui démontre une arrivée importante de "nouvelles recrues".

La tenue de forums des associations est importante mais le bouche à oreilles que vous pouvez pratiquer autour de vous est capital.

Les assemblées générales

Ce dernier trimestre de l'année 2024, qui est aussi le premier de la saison sportive 2024/2025 a vu, après les Jeux Olympiques d'été de PARIS, au cours des assemblées générales locales, le renouvellement des instances dirigeantes de toutes les structures de notre fédération de la retraite sportive.

Celle du CODERS 77, le 13 novembre 2024, après celles de vos clubs qui se sont tenues avant, a vu l'élection d'un nouveau comité directeur (C.f. page suivante du journal). S'en sont suivies le 20 novembre 2024 à PARIS celle du Comité régional Ile France (CORERS IdF), puis les 27 et 28 novembre à GRENOBLE celle de la FFRS avec mise en œuvre des nouvelles règles de représentativité des votants, puisque tous les clubs, représentés par leurs présidents, ont participé en visio, au vote fédéral.

Ces nouvelles dispositions concernent toutes les fédérations sportives de "France et de Navarre" et doivent être normalement appliquées avant le 31 décembre suivant la fin des Olympiades d'été.

A noter que 4 membres du CODERS 77 sont élus au comité directeur du CORERS IdF et que 2 membres du CORERS IdF sont élus au comité directeur fédéral.

Retrouvez toutes les informations complètes sur les sites internet de la FFRS et CORERS IdF.

Les séjours

Un séjour "hiver" est organisé en janvier 2025, puis un autre "automne" en septembre 2025. Ensuite : plus rien

Un vibrant appel est lancé à tous les volontaires qui seraient en mesure de proposer, avec l'aide du référent, l'organisation d'un futur séjour sportif et de loisirs

Formation

Devenir animateur ? L'animateur n'est ni un "pro", ni un entraîneur ; c'est un bon pratiquant qui accompagne, bénévolement, après une formation adaptée, les activités physiques organisées par les clubs ou le CODERS. Alors pourquoi pas vous !! Renseignez vous auprès des responsables de vos clubs.

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
Courriel : coders77@orange.fr

Le CODERS 77 recherche :

- pour rénover et redynamiser son site internet "www.coders77.com", un adhérent en capacité d'assurer les fonctions de "Webmaster", en soutien du président.

- un médecin adhérent pour, en liaison avec la médecin régionale, conseiller et orienter le comité directeur du CODERS dans les choix de sa politique sportive et de l'application des directives fédérales.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter Christian BARTHE, président du CODERS.

A vos bâtons pour pratiquer ...la marche nordique

Cette discipline, née en Finlande dans les années 30, est d'abord utilisée comme méthode d'entraînement estival pour les skieurs de fond. Elle connaît un grand essor en partie grâce aux nombreux avantages pour la santé qu'elle procure. Plus dynamique que la randonnée traditionnelle, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de 2 bâtons. Le corps est propulsé vers l'avant ; 90% des muscles travaillent ; les articulations sont moins sollicitées ; vous améliorez ainsi votre posture.

Nombreux sont les avantages cette discipline :

- une sollicitation de tous les muscles du corps, donc tonification de la chaîne musculaire,
- une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme (+ 60% par rapport à la marche normale),
- une alliée dans la démarche d'amincissement,
- une fortification des os provoquée par les vibrations (prévention de l'ostéoporose),
- une amélioration de l'endurance cardiovasculaire.

A travers le monde, les professionnels de santé témoignent des effets bénéfiques de ce sport ; en Allemagne, il est pris en charge par la sécurité sociale !

Cerise sur le gâteau, elle contribue à améliorer l'humeur et concourt au bien être psychologique, notamment quand cette activité est pratiquée en groupe.

Alors, rejoignez les groupes de marche nordique de vos clubs et pour les fans absolus, engagez vous dans la formation d'animateur...

Aline BRZAKOWSKI et Maryse RASLE



Le comité directeur du CODERS 77

La dernière assemblée générale ordinaire et électorale du CODERS 77 s'est tenue le 13 novembre dernier au MEE SUR SEINE. Elle a permis l'élection, après la tenue des Jeux Olympiques d'été, d'un nouveau comité directeur élu pour la mandature 2024/2028.

Il est donc composé de 18 membres qui, après la première réunion du 05 décembre 2024, ont élu le bureau et les commissions.

Christian BARTHE, RSMVS, président
Martine DEMONCY, RSAG, vice-présidente
Michelle PATRIARCA, RSMVS, secrétaire
Aline BRZAKOWSKI, RSMVS, secrétaire adjointe
Emilio PASCULLI, RSAG, trésorier
Monique FERRAN, RSAG, trésorière adjointe
Serge FOURNIER, RSSB, référent formation
Martine HOUSIER, RSFP, référente PSC
Robert MOREAU, RSAG, référent séjours
Rufino FERNANDEZ, RSFP, référent SI 360
Evelyne BACELLE, RSSB, membre, développement
Antoine CASSAR, RSMVS, membre, séjours
Elie CHRIQUI, RSB, membre, SI
Bertrand MONFORT, RSB, membre,
Jack MORA, RSMB, membre, développement
Xavier RENAUDIN, RSFP, membre, randonnées
Annick ROBIN, RSAG, membre, séjours
Alain SCHUMACKER, RSMB, membre, développement



RANDONNEURS - RANDONNEUSES - CYCLISTES

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

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

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

Pour les randonneurs, pour votre confort et votre sécurité de bonnes chaussures de randonnée sont indispensables. Gare aux coups de froid, et bien s'hydrater même s'il fait froid.

CYCLOTOURISME

| MOIS | DATE | LIEU | OBSERVATIONS |
|---------------------------------|-------------|---|--|
| J A N V I E R | Vendredi 03 | <u>13 heures 30</u> Forêt de FONTAINEBLEAU Carrefour de la croix du Grand maître Route d'Épisy | |
| | Vendredi 10 | | |
| | Vendredi 17 | | |
| | Vendredi 24 | | |
| | Vendredi 31 | | |
| F E V R I E R | Vendredi 07 | <u>13 heures 30</u> VULAINES Parking attenant au Stade Pierre de Coubertin Forêt de | <u>Avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u> |
| | Vendredi 14 | | |
| | Vendredi 21 | | |
| | Vendredi 28 | | |
| M A R S | Vendredi 07 | <u>13 heures 30</u> FONTAINEBLEAU Route ronde Croix de Franchard | |
| | Vendredi 14 | | |
| | Vendredi 21 | | |
| | Vendredi 28 | | |

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 2025

1er trimestre - janvier février mars

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

| | | | | | | | |
|----------|--|---|---|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|
| 7-janv. | RSMVS | Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97 | N1 Martine H N2 Fabrice P N3 Christian V | Yves A | N1+ Serge F | Jacques M Bertrand M | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| | RSFP | Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86 | N1 Guy B N2 Guy L1 N3 Christian R | Xavier R | N1+ Rufino F | Louis J | |
| | RSAG | | | | | | |
| 14-janv. | RSMVS | Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767 | N1 Christian R N2 Guy L2 N3 Maryse R | Jean B | N1+ Fabrice P | Yves A Bruno C | |
| | RSAG | | | | | | |
| | RSFP | Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris Attention tunnel est souvent inondé en hiver (ne pas traverser la route) | N1 Jacques M N2 Lucien S N3 Jackie R | Guy B | N1+ Bertrand M | Jean-Michel C | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| 21-janv. | Tous les Clubs | Gorges de Franchard D 301- P 755/762 | N1 Gérard N2 Yves A N3 Maryse R | Martine H Fabrice P Patrick D | N1+ Jean B | Jean-Paul D Serge F | Louis J |
| 28-janv. | RSMVS | Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86 | N1 Jean-Marc B N2 Bertrand M N3 Xavier R | Jean B | N1+ Yves A | Jacques M | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| | RSFP | Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97 | N1 Claude F N2 Lucien S N3 Patrick D | Jackie R | N1+ Christian R | Jean-Michel C | |
| | RSAG | | | | | | |
| 4-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 Jean B N2 Guy L2 N3 Christian R | Fabrice P | N1+ Yves A | Bruno C Patrice V | |
| | RSAG | | | | | | |
| | RSFP | Rocher Canon D142E – P858 | N1 Martine H N2 Guy B N3 Patrick D | Serge F | N1+ Lucien S | Louis J Guy L1 | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| 11-févr. | RSMVS | Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501 | N1 Jean-Paul D N2 Patrice V N3 Maryse R | Serge F | N1+ Christian V | Claude F | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| | RSFP | Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717 | N1 Martine H N2 Lucien S N3 Jackie R | Xavier R | N1+ Rufino F | Guy B | |
| | RSAG | | | | | | |
| 18-févr. | Tous les Clubs | Croix de Toulouse D116/138-P236/366 | N1 Martine H N2 Guy L2 N3 Maryse R | Antoine C Yves A Guy L1 | N1+ Christian R | Jean-Michel C Guy B | Jean-Paul D Xavier R |
| 25-févr. | Tous les Clubs | Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64-P108 | N1 Claude F N2 Yves A N3 Christian R | Gérard Bruno C Patrick D | N1+ Patrice V | Jacques M Jean B | Jean-Marc B |
| 4-mars | RSMVS | Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77 | N1 Maryse R N2 Bruno C N3 Christian R | Guy L2 | N1+ Jean B | Jean-Paul D Patrice V | |
| | RSAG | | | | | | |
| | RSFP | Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501 | N1 Jean-Michel C N2 Lucien S N3 Patrick D | Guy B | N1+ Serge F | Louis J Xavier R | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| 11-mars | Rando journée 25 bosses. PATRICK , N3, RV 8h30 le vaudoué vallée de la mée chemin de la fontenelle P169 | | | | | | |
| 11-mars | RSMVS | Bourron Marlotte - Parking de la grand vallée - D58 - P551 | N1 Jean-Paul D N2 Yves A N3 Christian V | Patrice V | N1+ Serge F | Jacques M | |
| | RSB+RSSB | | | | | | |
| | RSFP | Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714 | N1 Martine H N2 Louis J N3 | Jean-Michel C | N1+ Guy L1 | Claude F | |
| | RSAG | | | | | | |
| 18-mars | Tous les Clubs | Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246 | N1 Jean-Jacques N2 Jean B N3 Patrick D | Jean-Marc B Yves A | N1+ Guy L2 | Jean-Paul D Christian V | Guy B Jackie R |
| 25-mars | Rando N2/N3 journée "les arbres remarquables" en FF avec Xavier - 15kms RV carrefour de l'épine. S'inscrire au 0673601196 - 15 pers maxi | | | | | | |
| 25-mars | RSMVS | Vaudoué-Vallée de la Mée, chemin de la Fontenelle P169 | N1 Antoine C N2 Patrice V N3 Maryse R | Xavier R | N1+ Christian V | Jacques M | |
| | RSAG | | | | | | |
| | RSFP | Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes | N1 Gérard N2 Guy B N3 Jackie R | Serge F | N1+ Louis J | Jean-Michel C | |
| | 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 03-mars à 14h30, rue Despatys, MELUN

Le Mot de la Présidente,

Le mois de Novembre a été intense pour toutes les structures dépendant de la FFRS puisqu'à tous les niveaux, local, départemental, régional et national se sont déroulées les Assemblées Générales Électives.

Je remercie tous ceux qui, par leur participation, donnent du sens à l'engagement des équipes dirigeantes. Élues pour 4 ans, elles sont là pour vous, n'hésitez pas à les interpeller !

Avant cette étape décisive nous avons participé, comme chaque année début septembre, aux forums de l'agglomération Melunaise, et enregistré 218 passages.

À ce jour 44 nouveaux adhérents nous ont rejoints, nous leur souhaitons la bienvenue.

La journée club s'est déroulée mi-octobre sous le signe du soleil bien que l'alerte orange de la veille nous ait privé de notre matinée rando. L'après-midi vous avez pu assister à la prestation, très drôle, de notre tout nouveau « groupe théâtre », je sais que les adhérents présents ont apprécié l'approche décalée de nos différentes activités sportives.

Nous avons fini la journée en nous adonnant à la pétanque et au jeu de Mölkky.

Voilà que la période des fêtes de fin d'année est déjà là, elle se doit d'être joyeuse, festive et dans le partage. Je souhaite qu'elle le soit pour chacun d'entre vous.

Au nom du Comité directeur et de tous vos animateurs je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année, recevez nos meilleurs vœux de BONHEUR et de BONNE SANTE et revenez nous en janvier 2025 plus dynamiques que jamais....

Aline BRZAKOWSKI

Joyeux Noël et Excellente Année



MARCHE NORDIQUE 1 T 2025

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'Épine D 607(RN7) P 705/883

Mars : Parking des plâtrières d'Apremont par la route ronde, Gorge aux néfliers P 717

Responsable Maryse RASLE

☎ 06 71 17 66 93



BALADES PEDESTRES 1 T 2025

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9h

08/01/25 bords de Seine-le Mée sur Seine

15/01/25 le stade de La Rochette

22/01/25 Bréviande-galette

29/01/25 Soubiran-Dammarie les lys

05/02/25 Livry sur seine

12/02/25 Bords de Seine-Boissettes

19/02/25 pas de balade (vacances)

26/02/25 pas de balade (vacances)

05/03/25 Faucigny-Lucinge

12/03/25 Bois de Dammarie les lys

19/03/25 Le Gymnase de La Rochette

26/03/25 Moisenay

Responsable : Jean-Paul DELOURME

☎ 06 88 78 35 33

AGENDA

16 Mars : st André des arts sortie organisée par Nicole BRIDENNE et Antoine CASSAR

Accueil des nouveaux adhérents en Janvier 2025 (date à préciser)

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

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

Mot de Christine Vice-Présidente

Notre rentrée sportive a très bien commencé et toutes les activités ont repris avec des nouveautés comme la pétanque, la marche nordique et l'Activ'Mémoire. Concernant cette dernière activité, le succès est tel qu'un deuxième cours aura lieu dès janvier 2025.

Maintenant 15 activités se pratiquent dans notre Club et 40 animateurs bénévoles et salariés accompagnent 336 adhérents (à ce jour) avec toujours le plus grand plaisir. En 2025, 4 nouveaux animateurs donneront aussi de leur temps et de leur énergie pour vous satisfaire.

Vous êtes venus nombreux à notre Assemblée Générale et électorale et encore merci de nous témoigner toute votre reconnaissance. Une équipe dirigeante partiellement renouvelée a été élue et prête à s'investir totalement dans ses nouvelles fonctions : Président et Vice-Présidente ne changent pas ; notre fidèle trésorier aura un nouvel adjoint ; nous aurons une nouvelle secrétaire épaulée par 2 secrétaires adjoints dont une nouvelle. L'équipe de l'événementiel est aussi renforcée. Rédaction de notre règlement intérieur, de nos statuts et élaboration de Projets Sportifs Fédéraux seront nos objectifs à atteindre pour 2025.

La **Retraite Sportive Féréopontaine** est en bonne santé et ne demande qu'à grandir encore plus, alors n'hésitez pas, venez essayer de nouvelles activités et parlez-en autour de vous !

L'année 2025 va bientôt pointer son nez et j'en profite pour vous souhaiter joie et bonheur, 365 jours durant !

Téléthon 2024



Cette année encore, notre club a participé à la collecte de dons en faveur du Téléthon. Deux événements ont été organisés, une rando nocturne et un tournoi de tennis de table. A la fin de la rando, un vin chaud, offert par la Confrérie Saint Vincent, récompensa les courageux participants. Le tournoi de tennis de table fut également un moment convivial. Remercions les animateurs à l'initiative et à l'organisation de ces événements. Merci à vous, adhérents d'y avoir participé et d'avoir contribué aux dons que notre club a pu faire au Téléthon.

Notre prochain Rendez-vous :

- **Mercredi 05 février** : Réunion / Repas des animateurs.

Balades du vendredi :

| DATE | ANIMATEUR | LIEU DE BALADE | DATE | ANIMATEUR | LIEU DE BALADE |
|---------|-------------|--------------------------------------|---------|-------------|------------------------------|
| 03-janv | Gérard | St Sauveur | 21-févr | Guy L | St Assise (jonquilles) |
| 10-janv | Jean-Michel | St Fargeau vignes | 28-févr | Martine | Ferme des Coquibus |
| 17-janv | Louis | Croix de Toulouse | 07-mars | Guy L | Grands Aaux |
| 24-janv | Louis | Carrefour de l'Épine Foreuse | 14-mars | Jean-Michel | Visite de Notre-Dame (Paris) |
| 31-janv | Martine | Château du Buisson (Louteville) | 21-mars | Rufino | Cabaret Masson |
| 07-févr | Guy L | Bas Bréau | 28-mars | Martine | Parc de Livry |
| 14-févr | Jean-Michel | Samois, parking de la Tour du Rocher | | | |

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

Dominique Le Roy-Renaux (Secrétaire)
07 63 62 87 68



RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE JANVIER 2025



Le mot du Président.

Ah, qu'il est bon d'appartenir à un club où l'on peut se retrouver régulièrement, en toute convivialité et oublier, l'espace d'un moment, le tumulte extérieur pour retrouver un peu de sérénité.

Ce premier trimestre sportif, nous sommes près de 400 adhérents. Nous continuons de former de nouveaux animateurs pour votre plus grand confort. Et pour les plus stratèges d'entre vous, Monique vous propose à partir de janvier **une nouvelle activité** en vous entraînant au jeu d'échec. Alors avis aux amateurs.

Nous nous retrouverons avec grand plaisir en 2025 au Colisée de Meaux lors de notre **Assemblée Générale le 5 février** et le **vendredi 11 avril** pour **fêter dignement nos 25 ans**. Béatrice vous fera parvenir les informations sur ces événements début 2025.

En attendant, toute l'équipe vous souhaite une excellente nouvelle année remplie de moments sportifs et conviviaux.

Alain SCHUMACKER

Les JO à travers notre club

Comme vous le savez, les J.O. 2024 se sont déroulés à Paris. Le Club souhaite mettre à l'honneur les adhérents de Marne et Brie qui ont œuvré bénévolement soit sur le passage de la Flamme Olympique soit en tant que chauffeur.

PARIS 2024

Samedi 20 juillet, Meaux célébrait le passage de la flamme olympique du musée de la Grande Guerre où Guy Drut a donné le départ pour un parcours long de 5 km, validé par le Comité Olympique, jusqu'au stade Tauziet. La sécurité était assurée par les forces de police nationales, municipales et 90 bénévoles parmi lesquels une dizaine de nos animateurs et adhérents.

300 000 candidatures ont été envoyées par internet un an avant les jeux. 45000 ont été retenues dont 1200 chauffeurs sur Paris parmi lesquels Pascal, notre animateur rando et Catherine. Ils ont assuré le transport de délégations sportives françaises et internationales sur l'ensemble des sites officiels de Paris 2024. En fonction des horaires de la journée, les personnalités étaient conduites aussi bien sur les lieux des compétitions, des hôtels, des gares ou aéroports. Chaque jour, les volontaires étaient mobilisés pour une prise de service sur l'hippodrome d'Auteuil où des véhicules électriques ou hydrogènes les attendaient.

Un grand merci à tous ces bénévoles pour leur implication dans la réussite de ces jeux.

Elisabeth LEROY



Les sorties culturelles Un remarquable succès

Ils sont chaque année de plus en plus nombreux 197 adhérents inscrits pour 2024-2025, avec une centaine de personnes présentes aux visites sur Paris faites et à venir...

- La Bibliothèque Richelieu
- Le Quartier Montmartre, puis une ancienne maison close « Les Belles Poules »
- L'Hôtel Gaillard

Sans oublier les visites en Banlieue, en Province proche : Le Bourget, Méru et Beauvais, La Cité de la langue Française, Giverny, Guédelon...

Que de belles journées dans une ambiance chaleureuse.

Les seniors de notre génération sont actifs à la recherche de loisirs,

d'activités de toutes sortes afin de garder le plus longtemps possible la forme.

La Bibliothèque Richelieu et son musée, 4 visites en Décembre plus une fin janvier, que de bons souvenirs ...

Nadine BERTHET



Président : Alain SCHUMACKER - Tél : 06 07 75 84 20
Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN - Tél : 06 82 33 65 10
Trésorière : Elisabeth LEROY - Tél : 06 17 95 87 30

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



SENART - BRIE

| |
|---------|
| Janvier |
| Février |
| Mars |
| 2025 |

Toutes informations sur le Club :

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

Joyeuses fêtes et Bonne année

Le mot de la Présidente

C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous pour la première fois par le biais de ce bulletin du Retraité Sportif que je vous conseille de lire et de conserver car il fourmille d'informations importantes pour vous et la vie du club. Tout d'abord, je souhaite au nom du comité directeur, vous remercier de la confiance que vous nous avez témoignée à l'issue de notre dernière Assemblée Générale. Soyez certains que nous allons tout mettre en œuvre pour assurer la continuité et le développement du club avec nous le souhaitons, la création de nouvelles activités et la formation de nouveaux animateurs. Sachez que votre soutien et votre participation nous sont indispensables. A toutes et à tous le Comité Directeur et moi-même vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année et formons le vœu de vous retrouver tous en pleine forme en 2025 pour de nouvelles aventures sportives et amicales.

Evelyne BACELLE

RESPONSABLES D'ACTIVITES

| | | |
|-----------------|----------------------|----------------|
| Cartes | Pierre BREGER | 06.30.90.62.86 |
| Danse | Mireille THIOILLIERE | 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)

10 et 24 janvier

7 et 28 février

14 et 28 mars

Suite à la dernière Assemblée Générale voici la composition de votre Comité Directeur :

Présidente : Evelyne BACELLE

Vice-Président : André DOMINGUEZ

Trésorier : Alain JORDAN

Secrétaire : Sandra ANTOLINI

Secrétaire : Danielle THOMAS

Com, ETC : Eric VALLE

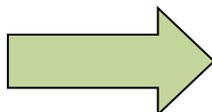
J'y vais . . . ou pas ?

Activités extérieures

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

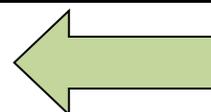
Activités en salle

| | |
|--|----------------------------------|
| Danse | : <i>sauf vacances scolaires</i> |
| Gymnastique | : <i>sauf vacances scolaires</i> |
| Tir à l'Arc | : <i>sauf vacances scolaires</i> |
| Tennis de Table | : pas d'interruption* |
| *Sauf durant les vacances scolaires de Noël 2024 | |



Sur votre agenda : **Judi 27 mars 2025**

Après-midi «**SURPRISE**»



| mercredi 14 h N 2 et 3 | | | vendredi 9 h 30 N 1 | | |
|------------------------|---------------------------|---|---------------------|----------|---|
| 8/1/25 | Bernard Christian Martine | Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris | 3/1/25 | Jean | carf du Veneur D 301 p 773 |
| 15/1/25 | Martine Bruno Christian | Cabaret Masson D 606 p 246 | 10/1/25 | Jacques | carf du Vert Galant D 63E2 p148 rochers des Demoiselles |
| 22/1/25 | Lucien Christian Bernard | PK de la Boulignière D 837 p 28/ 29 | 17/1/25 | Mireille | Carf Cx de Guise D 138 p 12/13 |
| 29/1/25 | Pierre Bernard Bruno | Canche aux Merciers D 64 p 107/108 | 24/1/25 | Jacques | Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366 |
| 5/2/25 | Bruno Lucien | Larchant PK du Bois d'Hyver p143 | 31/1/25 | Jean | carf du Coq la Faisanderie Fontainebleau D 409 p 108 |
| 12/2/25 | J- Marie Martine Lucien | Arbonne Bois Rond D 64 p 86 | 7/2/25 | Pierre | Bulle à Guay D 116 p380/384 |
| 19/2/25 | Bernard Christian Martine | Appremont Route de Sully p717 | 14/2/25 | Mireille | Carf des Huit Routes Fontainebleau p 274 |
| 26/2/25 | Martine Pierre | carf du Vert Galant D 63E2 p148 rochers des Demoiselles | 21/2/25 | Jacques | Belle Croix D 142 p 242 |
| 5/3/25 | Bruno Lucien Bernard | Forêt de Poligny ,Rte de Nemours à Poligny 1er PK | 28/2/25 | Jean | Allée de Maintenon D 58 p 37/55 |
| 12/3/25 | J-Marie Bernard Martine | Croix du Gd Maitre D 301 /D 148 | 7/3/25 | Pierre | Croix du Gd Maitre D 301 /D 148 |
| 19/3/25 | J-Marie Pierre Christian | Allée de Maintenon D 58 p 37/55 | 14/3/25 | Mireille | Croix de Souvray D 152/ D 301 p 169/170 |
| 26/3/25 | J-Marie Pierre Christian | Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366 | 21/3/25 | Jacques | carf de la Butte de Franchard D 409 p 750/748 |
| | | | 28/3/25 | Pierre | Croix d'Augas D 116 p 263/288 |

TOUS LES BENEVOLES VOUS PRESENTENT leurs meilleurs vœux pour 2025

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| 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 |



RETRAITE SPORTIVE DU BALORY

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

Bertrand Monfort 06 43 00 08 75 president.rsbbalory@gmail.com

Renseignements : Françoise Vekeman - 06 71 49 29 97

Liliane Sossa - 06 07 59 90 44

contact.rsbbalory@gmail.com

Le mot du Président

Nous avons tous dans la tête des projets et des attentes.

Il en va de même de la vie de notre club de la Retraite Sportive du Balory !

Notre nouveau Comité Directeur se projette résolument dans l'avenir avec un nombre d'adhérents déjà supérieur à celui de l'année dernière et aussi cinq personnes (deux femmes et trois hommes) qui ont décidé de devenir animateur fédéral !

C'est très beau et très bien mais nous devons faire encore mieux !

Pratique d'un ou plusieurs sports qui nous aide à rester en bonne forme, rencontres des autres qui ouvrent la porte du lien social, convivialité dans nos activités et bienveillance reconnue de nos animateurs : voilà qui nous donnent de belles perspectives pour l'année à venir !

J'associe tous les membres du Comité Directeur pour vous souhaiter à vous et vos proches une belle année riche de rencontres avec vos amis et dans vos activités avec le club !

Joyeuses fêtes de Noël et bonne année 2025 !

Votre nouveau président,
Bertrand Monfort



Nos randonnées du vendredi – 1er trimestre 2025

| | | |
|-------|--|------------|
| 03/01 | Bois de Bréviande | Patrice |
| 10/01 | Plaine de Chanfroy | Yves-Marie |
| 17/01 | Table du Roi | Jean-Marc |
| 24/01 | Courances | Gérard |
| 31/01 | La Feuillardière | Jean-Yves |
| 07/02 | Franchard | Yves-Marie |
| 14/02 | Rocher Canon | Jean-Marc |
| 21/02 | Croix de Toulouse | Jean-Yves |
| 28/02 | Carrefour de l'Épine | Patrice |
| 07/03 | Rocher Bouigny | Gérard |
| 14/03 | Croix d'Augas | Yves-Marie |
| 21/03 | Samois | Jean-Marc |
| 28/03 | Paris Coulée verte et Musée de l'immigration | Liliane |