

# LE RETRAITÉ SPORTIF

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

**C**omme vous l'avez probablement constaté, le bénévolat décroît en France d'une manière générale. L'âge de la retraite qui recule, la conjoncture économique, la situation géopolitique à l'intérieur et aux portes de notre pays peuvent avoir tendance à démotiver et décourager nos concitoyens dans leur engagement envers l'autre. Fort heureusement, les concepts "Sport - Seniors - Santé" et "Les seniors par les seniors pour les seniors" développés par notre fédération (mais aussi parfois copiés par d'autres organismes) nous rendent plus forts, pour être en mesure de pallier toutes difficultés qui peuvent se présenter dans la pratique des activités physiques. Sauvegarder la santé le plus longtemps possible en luttant contre la maladie et la sédentarité, contribuer au maintien du lien social en luttant contre l'isolement des seniors, tels sont les objectifs annoncés et déclarés par notre fédération.

Certes, tout n'est pas simple. La nouvelle équipe dirigeante de la fédération, constatant comme tout un chacun, l'insuffisance du dialogue avec tous ses échelons déconcentrés, aggravé par des engagements financiers pluriannuels hasardeux qui compromettent en particulier sa trésorerie, souhaite changer les choses et apporter un souffle nouveau aux relations internes. Notre président fédéral, Denis ROUSSIER, vient d'engager, avec son "état-major" des réunions d'échange et d'information avec les échelons territoriaux.

La mise en place du système d'information "FFRS 360" se poursuit et il devrait être totalement opérationnel pour les modules "formation" et "séjours" à la fin de l'année.

Eu égard à la situation financière délicate engendrée par la mise en œuvre de ce nouveau système, une augmentation planifiée, sur plusieurs années, du coût de la licence sera proposé lors de la prochaine assemblée générale extraordinaire qui se tiendra au mois de mai, pour être applicable à la prochaine rentrée ; licence qui reste, malgré cela, toujours très abordable comparée à d'autres organismes.

L'évolution constante et régulière du nombre d'adhérents dans les clubs et la qualité de l'encadrement de nos activités passe par un nombre d'animateurs qui doit être sans cesse renouvelé et en augmentation permanente. Nous avons besoin de vous .

Rejoignez le pool animateurs.

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 : <http://www.coders77.com>

Connectez vous également sur les sites :

- de la FFRS : [www.federtraitessportive.fr](http://www.federtraitessportive.fr)

- du CORERS Ile de France : [www.corers-idf.fr](http://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 140 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : AVRIL 2025

# Infos flash

## Combien sommes-nous au CODERS 77 ?

A ce jour, 2 010 adhérents (1 414 femmes et 596 hommes) ont pris leur licence fédérale FFRS. Elle leur permet de partager des activités et conserver ce lien social. 180 animateurs, 8 accompagnants sportifs et 2 instructeurs fédéraux (chargés de la formation des animateurs) qui sont la force vive de toutes nos activités au sein des clubs.

## Le (futur) coût de la licence fédérale

Les ressources mutualisées de votre cotisation annuelle de la licence (pour la part fédérale) permettent à notre Fédération d'assumer ses charges générales de fonctionnement mais aussi la formation de ses bénévoles, le développement, les assurances, la SACEM, etc., au bénéfice des clubs et comités. C'est ce que couvre le coût de la licence, Cette ressource essentielle pour la FFRS est donc redistribuée en grande partie et largement au bénéfice des adhérents.

Le développement du système d'information "FFRS 360" a entraîné et entraîne toujours des dépenses importantes qu'il convient de maîtriser par une augmentation des ressources financières alors même que des emprunts bancaires ont déjà été réalisés.

Aussi, la nouvelle direction de la FFRS a-t-elle programmé le 28 mai prochain, une **AGE (assemblée générale extraordinaire)** réunissant les comités et les clubs (selon le nouveau format) pour entériner une prochaine augmentation du coût de cette licence qui sera applicable à la rentrée de septembre 2025 pour la saison 2025/2026. Les propositions seront connues prochainement.

## Découverte

A l'initiative des présidents des clubs RSMVS et RSFP, une démonstration de l'activité **Pickleball**, en plein développement au sein de la FFRS, sera proposée le lundi 28 avril 2025 de 09h00 à 18h00 à l'adresse de tous les adhérents des clubs du CODERS 77 désireux de découvrir cette nouvelle activité.

Elle sera présentée par un instructeur de la région Normandie sur les terrains du hall de la base de loisirs de Seine-Ecole à SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY.

Les modalités d'organisation seront communiquées prochainement par vos clubs.

## Formation des dirigeants

La réforme de la formation des animateurs par la création de la FIA - formation initiale des animateurs - en fusionnant la FCB et le M1, laisse sur le bord du chemin les dirigeants, en particulier des clubs qui, précédemment, pouvaient bénéficier de la formation FCB (formation commune de base) au même titre que les futurs animateurs.

Consciente de cette lacune, la FFRS élabore un cursus réduit de formation pour ses dirigeants bénévoles qui, leur apportera prochainement la connaissance nécessaire pour occuper leurs différentes fonctions au sein de leur club.

Patience, tout arrive ou arrivera à point.

## Devenez animateur et animatrice

L'animateur n'est pas un professionnel, ni un entraîneur, ni un "coach" tel que l'on en voit maintenant à profusion. Il est simplement un bon pratiquant qui accompagne bénévolement après une formation adaptée, les activités physiques organisées par les clubs et le CODERS, sous l'égide de la FFRS, garante des bonnes pratiques les encadrant. Pourquoi pas vous !

Sachant que votre engagement ne pourra que conforter ces bonnes pratiques en soulageant vos actuels animateurs et animatrices pour lesquels il faut d'ores et déjà envisager la relève.

Renseignez vous auprès des responsables et dirigeants de vos clubs.

## Séjours 2026 et suivants

Un ardent appel à volontaires est de nouveau lancé pour les projets de séjours de 2026 et suivant car seul un séjour hiver sera proposé en début d'année 2026. Il sera le dernier proposé par le CODERS 77 mettant ainsi fin à cette longue tradition de convivialité et d'échange lors de ces rencontres sportives et de loisirs.

Vous pouvez contacter le référent tourisme Robert MOREAU de la RSAG qui vous conseillera utilement.

## 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.



## S.M.S - De quoi s'agit-il ?

Le club de la retraite sportive du Balory (RSB) propose parmi ses activités, une activité SMS.

Mais que cela veut-il dire ? SMS >>> **Section Multi-activités Séniors**

Elle permet aux personnes avançant en âge ou touchées par la maladie de continuer à maintenir leurs capacités physiques, de limiter les risques de dépendance, de lutter contre la sédentarité, le repli sur soi et de maintenir les liens sociaux. La séance est d'une durée de 1h15. Après l'échauffement, nous travaillons le cardio-respiratoire, la musculation, l'équilibre, la coordination et terminons par un moment de relaxation.

Nous avons en moyenne 17 participants, l'agrément du club étant limité à 20.

Pour encadrer ce groupe, nous sommes deux animatrices assistées d'une ou deux aides pour la gestion du matériel et l'assistance aux personnes pour certains exercices.

Chaque mardi, ces pratiquantes sont heureuses de se retrouver et toujours prêtes à affronter les difficultés que nous leur proposons.

Pour nous, animatrices, c'est un vrai bonheur de partager ce moment

Agnès et Dominique Animatrices SMS de la R.S.B

## RETOUR SUR LE SEJOUR SKI RAQUETTES A L'ALPE D'HUEZ du 18 au 25 janvier 2025

Les 58 participants ( skieurs, randonneurs en raquettes, promeneurs et autres accompagnants ) ont vécu du 18 au 25 janvier 2025, dans une ambiance conviviale et sympathique, une magnifique semaine



dans cette très belle station de sport d'hiver.

Ce site que le groupe CODERS 77 a eu la joie de retrouver après quelques séjours hivernaux passés ailleurs, présente toujours un excellent potentiel pour la pratique tant du ski de piste que de la randonnée. Les équipements de la station, les paysages enneigés, dont le panorama emblématique



du Pic Blanc ( 3330 m ) ont été particulièrement appréciés.

Chez VTF, le prestataire choisi pour ce séjour, à cause de certains équipements vieillissants, la qualité assez moyenne de l'hébergement a été très largement compensée par une équipe d'animation très accueillante et très dynamique.

Au final, le groupe a exprimé de manière unanime, le désir de repartir pour un nouveau projet l'hiver prochain.



Les organisateurs :

Robert Moreau et Samuel Galanth



**Randonneurs et randonneuses** : ne partez pas sans votre licence, votre carte vitale, une boisson et le petit encas pour éviter le petit creux

N'oubliez pas que les risques de tempête et pluies importantes subsistent en cette période printanière. Pour éviter tout désagrément, consultez la météo locale. En cas d'alerte rouge ou orange de Météo France, la veille au soir les sorties randonnée et cyclotourisme sont annulées en raison des risques de chutes de branches d'arbres (accident vécu récemment)

**Cyclistes** :

Le port du casque est obligatoire pour toute sortie au sein du CODERS

Avril : rendez-vous à 13h30 sur le site de départ. - Changement d'horaire en MAI : 09h00

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
A V R I L	Vendredi 04	<b><u>13 heures 30 :</u></b>	<b><u>avec vos</u></b>  <b><u>ANIMATEURS</u></b>
	Vendredi 11	<b>FONTAINEBLEAU</b>  Carrefour de la Croix du grand Maitre	
	Vendredi 18		
	Vendredi 25		
M A I	Vendredi 02		
	Vendredi 09	<b>SAMOREAU</b>  Parking de la Grange aux Dîmes	
	Vendredi 16		
	Vendredi 23		
	Vendredi 30		
J U I N	Vendredi 06		
	Vendredi 13	<b>ARBONNE LA FORET</b>  Parking de l'église	
	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



Blog RSFP <https://rsfp77.blogspot.com>

## Randonnées Pédestres 2025

2<sup>ème</sup> trimestre : avril mai juin

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

1-avr.	RSMVS	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	Jean-Paul D Patrice V Xavier R	Fabrice P	N1+ Bertrand M	Jacques M	
	RSB+RSSB							
	RSFP	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 N2 N3	Guy L1 Lucien S Christian R	Bruno C	N1+ Louis J	Guy B	
8-avr.	RSAG							
	RSMVS	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 N2 N3	Xavier R Guy L2 Christian V	Patrice V	N1+ Fabrice P	Jacques M	
	RSFP	Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	Martine H Serge F Bruno D	Bertrand M	N1+ Lucien S	Louis J	
15-avr.	RSMVS							
	RSAG							
	Tous les	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1 N2 N3	Maryse R Guy L2 Jackie R	Claude F Guy B	N1+ Jean B	Jean-Michel C Christian R	Xavier R
22-avr.	RSMVS							
	RSFP	Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 – P 140	N1 N2 N3	Gérard J Maryse R Patrick D	Martine H Serge F Xavier R	N1+ Yves A	Jean-Paul D Bruno D	Bruno C Christian R
29-avr.	RSMVS							
	RSB+RSSB	Rando du muguet Arbonne la canche aux mercier D64-P108 avec pique-nique sous les arbres	N1 N2 N3	Jean-Michel C Patrice V Patrick D	Christian V Bruno D	N1+ Lucien S	Jacques M Guy B	Guy L1 Maryse R
6-mai	Rando journée "Les arbres remarquables" N2/N3 RV 9h Parking "belle croix" inscriptions vers Xavier 0673601196							
6-mai	RSMVS							
	Tous les	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	Jean-Michel C Lucien S Guy L1	Dominique F Guy L2	N1+ Bertrand M	Jacques M Jean B	François I Bruno C
13-mai	RSMVS							
	RSAG	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 N2 N3	Jean-Paul D Patrice V Maryse R	Yves A	N1+ Lucien S	Jacques M Jean-Paul D	
	RSFP	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris Attention tunnel est souvent inondé en hiver (ne pas traverser	N1 N2 N3	Martine H Jean-Michel C Patrick D	Serge F	N1+ Bertrand M	Guy B	
20-mai	Rando journée N2 RDV Parking du Vert Galant RD63E2, Contacter Christian Viguet au 06 76 23 33 11							
20-mai	RSMVS							
	Tous les	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1 N2 N3	Yves A Lucien S Guy L1	Claude F Patrice V Xavier R	N1+ François I	Jean-Paul D Bertrand M	Guy L2
27-mai	RSMVS							
	Tous les	Parking des grands Aaux D75 direction Chevannes	N1 N2 N3	Xavier R Jean-Michel C Patrick D	Rufino F Guy B Jackie R	N1+ Louis J	Serge F Yves A	François I
3-juin	RSMVS							
	Tous les	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 N2 N3	Jean-Paul D Yves A Patrick D	Claude F Jean B Jackie R	N1+ Guy L2	Jacques M Bruno C	Lucien S
10-juin	RSMVS							
	RSB+RSSB	Croix de Souvray D 152 – P 169 – P 658/659	N1 N2 N3	Jean-Jacques Serge F Maryse R	Patrice V	N1+ Yves A	Jean-Paul D	
	RSFP	Bourron Marlotte, Parking de la plaine verte, route de la plaine verte, P550	N1 N2 N3	Martine H Guy B Bruno D	Bruno C	N1+ Lucien S	Guy L1	
17-juin	RSMVS							
	RSAG	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	Maryse R Yves A Christian V	Guy L2	N1+ Bruno C	Jacques M Lucien S	
	RSFP	Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	Gérard J Bertrand M Xavier R	Claude F Serge F	N1+ Jackie R	Guy B	
24-juin	Rando journée " Autour de Larchant" niveau N2+/N3 inscriptions contacter Guy Leclerc1 au 06 07 79 96 14							
24-juin	RSMVS							
	Tous les	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	Jean-Pierre R Patrice V Christian V	Jean-Jacques Guy L2 Jackie R	N1+ Lucien S	Jean-Paul D Jean-Michel C	Jacques M Louis J

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

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



## Le Mot de la Présidente,

*Avec la belle saison du printemps qui arrive quelques informations réjouissantes.*

*Fin Mai, un groupe de 15 adhérents, invités par le club ArsMéli de Lille va découvrir le Nord à travers randos et visites culturelles.*

*Le 13 juin, nous nous retrouverons pour le traditionnel pique-nique où vos spécialités culinaires sont toujours très attendues et appréciées.*

*Le 1<sup>er</sup> juillet, la sortie estivale aura lieu dans le Loir et Cher et c'est une excellente nouvelle.*

*Du côté de nos animations, nous allons ouvrir un autre cours d'activ'mémoire à la saison prochaine, au Mée sur Seine ; nous attendons l'accord des services de la mairie pour un lieu dédié.*

*Nous travaillons également à la mise en place au club d'une animation pickleball ( jeu de raquette avec une balle perforée), une démonstration devrait avoir lieu sous peu.*

*Il vous reste un trimestre d'activités avant la trêve estivale, profitez-en, aidés par le soleil qui ne manquera pas de remplacer la pluie ...*

*Si ce n'est pas le cas il nous restera votre bonne humeur, le plaisir du partage, vos rires et vos sourires si précieux.*

**Aline BRZAKOWSKI**



## MARCHE NORDIQUE 1 T 2025

**Vendredi de 8h45 à 11 heures**

Co-voiturage - RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

**Avril :** Cabaret-Masson D 606 (RN6) P 246

**Mai :** Croix de Toulouse D 116 / D 138, P 236 / 366.

**Juin :** Rocher Canon par la route ronde D 142 E - P 858.

**Responsable Maryse RASLE**

**☎ 06 71 17 66 93**



## BALADES PEDESTRES 2 T 2025

**RDV le jeudi au Parking du MAS à 9h**

03/04/25 ROUGEAU Allée des faisans

10/04/25 Livry sur Seine

17/04/25 pas de balade (vacances)

24/04/25 Breviande Muguet

01/05/25 pas de balade (fête du travail)

08/05/25 pas de balade (Armistice)

15/05/25 La Rochette stade

22/05/25 Savigny Coulevrain

29/05/25 pas de balade (Ascension)

05/06/25 Bois Le Roi maison forestière

12/06/25 Boissettes cimetière

19/06/25 Seine école

26/06/25 Melun Faucigny Lucinges

**Responsable : Jean-Paul DELOURME**

**☎ 06 88 78 35 33**

## AGENDA

**1<sup>er</sup> juin :** Village de Bercy sortie organisée par Nicole BRIDENNE et Antoine CASSAR

**1<sup>er</sup> juillet :** sortie estivale à Montrichard

**23 mai :** marche nordique et rando a la journée en forêt de Fontainebleau

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

Courriel: [rsfponthierry@gmail.com](mailto:rsfponthierry@gmail.com) Site: [rsfp77.blogspot.fr/](http://rsfp77.blogspot.fr/)

## Actualités du secrétariat (Dominique secrétaire)

Les trois bénévoles élus au Secrétariat lors de l'AG du 04 novembre 2024 ont démarré leur mandat avec beaucoup d'envie et d'implication. Les premiers travaux ont abouti à la rédaction d'un Règlement Intérieur.

### **Quel intérêt de disposer d'un règlement intérieur ?**

Compléter les dispositions générales de nos statuts et régler le quotidien de notre association. Ce document sera prochainement porté à votre connaissance.

Dans la dynamique de ces travaux, il est apparu indispensable de moderniser et préciser nos statuts, qui s'avéraient un peu dépassés. Si nos travaux progressent convenablement, nous serons en mesure de vous présenter ces nouvelles dispositions au cours de l'Assemblée Générale de fin d'année 2025.

Plus globalement notre association poursuit sa croissance avec **340** adhérents soit une augmentation de **4%** d'inscrits par rapport à la période précédente ; nous accueillons **49** nouveaux participants aux activités. **Bienvenue à eux.**

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 !

### **S'il te plaît ... Parle-moi Pilates !!**



**Le Pilates**, c'est comme une réunion secrète de super-héros : tu peux y aller tranquillement et tu en ressortiras plus fort et plus droit que jamais.

**Au début**, tout te semblera simple : tu t'allongeras, tu respireras, tu joueras au ballon et à l'élastique.

**Puis soudain**, Magalie (la prof) te demandera « d'activer ton centre » ! **Et là**, grand moment de solitude : mais c'est quoi, et où est-il passé ce fichu centre ? mystère !

**Ensuite** tu travailleras des exercices aux noms trompeurs :

- « **le Swan** », qui te fera plus ressembler à une tortue en pleine extension qu'à un beau cygne.

- « **le Roll-Up** », une tentative héroïque pour te redresser gracieusement, sans demander d'aide.

**En fait**, Le Pilates, c'est un complot bien ficelé pour te faire découvrir des muscles dont tu ignorais totalement l'existence.

Mais rassure-toi, après quelques séances, « **le miracle** » !!

Ton dos te remerciera, tu retrouveras l'équilibre d'une tortue ninja et tu pourras enfin ramasser ton mouchoir, tombé au sol, sans négocier avec tes genoux.

**Saute le pas**, lance toi .. ce sera le début d'une belle aventure. Et puis, qui sait, tu pourrais impressionner tes petits-enfants avec tes acrobaties !

***Ps. Pilates et gymnastique .. le duo gagnant.***

*C'est comme si tu voulais construire ta propre maison. Le Pilates te permettra de couler des fondations très stables, et ensuite, avec la gymnastique, tu pourras ériger une maison très solide.*

## **Campagne de ré-adhésion et adhésion 2025/2026**

La campagne de ré-adhésion 2025/2026 sera ouverte courant juillet. Des permanences seront organisées pour celles ou ceux d'entre vous qui pourraient rencontrer des difficultés.

### **Notre prochain Rendez-vous :**

- **Vendredi 11 avril** : Visite guidée du Château de Fontainebleau.
- **Début juin** : Fête du club.

### **Balades du vendredi :**

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
04-avril	Rufino	Maison Forestière, Bois le Roi	23-mai	Guy L	Lavoir de Pringy
11-avril	Martine	Fontainebleau, visite château	30-mai	Martine	Orléans, départ aux 26 couleurs
18-avril	Rufino	Carrefour de l'Epine Foreuse	06-juin	Rufino	Butte à Gay
25-avril	Jean-Michel	Samois, Muguet	13-juin	Guy L	Carrefour du faisan, Sénart
02-mai	Gérard	Grand Avaux, Muguet	20-juin	?	?
09-mai	Martine	Chailly en Bière	27-juin	Jean-Michel	Seine Port
16-mai	Guy L	Parking Montauger, Mennecy			

**Ce tableau peut changer, consulter le sur le blog : [http://rsfp77.blogspot.com/p/blog-page\\_2.html](http://rsfp77.blogspot.com/p/blog-page_2.html)**

## **Restez prudents !**

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



**AVRIL 2025**

## ***25 ans de vitalité pour la Retraite Sportive Marne et Brie***

*C'est avec une énergie débordante que nous célébrerons, le 11 avril 2025 au Colisée de Meaux, les 25 ans de notre association !*

*25 ans, c'est un quart de siècle de rires partagés, de moments précieux et de souvenirs inoubliables. C'est une histoire écrite par des femmes et des hommes qui ont choisi de ne pas s'arrêter au chiffre de l'âge, mais de continuer à vivre pleinement, à bouger et à partager leur passion en toute convivialité.*

*Depuis 25 ans, chacun, quel que soit son niveau, peut s'épanouir, se sentir utile et trouver sa place au sein d'une communauté bienveillante.*

*25 ans, c'est aussi l'occasion de saluer l'engagement indéfectible de nos bénévoles, ces personnes dévouées qui, jour après jour, font vivre l'association avec passion et dynamisme. C'est grâce à leur énergie et à leur engagement que nous avons pu grandir et offrir à nos membres un cadre idéal pour pratiquer une activité physique adaptée et enrichissante.*

*Nous sommes fiers de l'héritage que nous portons et nous sommes impatients de continuer à écrire de nouvelles pages de notre histoire. Alors, rendez-vous dans 25 ans pour fêter ensemble le cinquantenaire de notre association*

**Alain SCHUMACKER**

### **Les Maisons Closes (Interdit aux moins de 18 ans)**



Notre sortie culturelle du mois de Janvier 2025 nous a emmené au centre de Paris, au 32 rue Blondel, haut lieu de la prostitution du XXème siècle. Les Belles Poules, établissement créé en 1920, période de gloire mais aussi de débauche. Ce lupanar accueille la société parisienne venue s'acoquiner dans cet endroit de fête ou filles de joie et

champagne ne manquent pas.

En 1948, sous le coup de la loi Marthe Richard, la maison ferme ses portes. À l'abandon, ayant servi d'entrepôt de réserve, il est racheté en 2011 par une jeune cheffe d'entreprise. Quelle ne fut pas sa surprise de redécouvrir derrière de fausses cloisons et faux plafonds une pépite d'architecture. De magnifiques mosaïques, céramiques et fresques érotiques sont mises à jour et restaurées.

La propriétaire nous relate l'histoire des usages et mœurs des Maisons closes ainsi que le langage

fleuri concernant les personnes et pratiques qui s'y déroulaient.

Un lieu à découvrir, témoin de notre histoire, classé aux monuments historiques.

**Jack MORA**



### **ACTIV'MÉMOIRE : des activités physiques au service de la mémoire**

Vous vous préoccupez certainement du devenir de votre mémoire avec l'avancée en âge. C'est pour cela que vous êtes nombreux à participer depuis plus de dix ans à des ateliers mémoire animés par Liliane Saulnier et depuis cette année par Sylviane Brochard. Pour compléter ce travail, Sylviane Begassat vous proposera, à partir de la prochaine saison, des ateliers d'Activ'Mémoire.

Ils permettent de maintenir et développer les fonctions Mémoire à travers des exercices physiques appropriés faisant travailler conjointement plusieurs capacités physiques et cognitives.

Ces exercices se pratiquent en intérieur ou en extérieur, en individuel ou en collectif, ils sont variés et ludiques, innovants et conviviaux.

Parmi les thématiques, on trouve l'aérobic, l'équilibre postural, la coordination, la coopération, l'opposition... Vous pourrez ainsi travailler l'ensemble des capacités cognitives et physiques.

Il est néanmoins fortement recommandé de pratiquer (ou conserver la pratique de) une ou plusieurs autres activités pour rester dans l'esprit de notre cher « Sport Senior Santé »

**Alain SCHUMACKER**

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

[rsmb.schumacker@gmail.com](mailto:rsmb.schumacker@gmail.com)  
[clubrsmb@gmail.com](mailto:clubrsmb@gmail.com)  
[rsmb77tresorier@gmail.com](mailto:rsmb77tresorier@gmail.com)





SENART - BRIE

# SENART - BRIE

Informations sur le Club : <https://www.facebook.com/RSSB77Combs>

Avril  
Mai  
Juin

## Le mot de la Présidente

Les aléas climatiques de ces derniers mois n'ont pas altéré votre moral si l'on en juge par votre fréquentation très assidue à l'ensemble de nos activités. Nous souhaitons votre soutien, nous l'avons eu et nous vous en remercions car il est très important pour les animateurs qui se sont déjà investis dans la formation et ceux qui vont prochainement le faire pour vous proposer des activités de qualité.

Nous avons des idées pour développer de nouvelles disciplines alors si vous appréciez votre club et que vous avez un peu de temps à lui consacrer n'hésitez pas nous le faire savoir, plus les animateurs seront nombreux moins la charge d'animation sera importante.

Avec l'arrivée des beaux jours n'oubliez pas ce trimestre, la reprise de la pétanque avec une toute nouvelle animatrice Francette Lirzin, des randos à la journée avec pique-nique, l'après-midi bowling et l'incontournable barbecue.

Evelyne Bacelle.

## Informations du trimestre

**Bowling** : la 7ème session aura lieu le mercredi 14 mai à 15h00 au SpeedPark de Servon.

**Barbecue de fin de saison** : **jeudi 05 juin**  
(informations à venir).

**Rappel** pour la pétanque qui a lieu le jeudi de 14h30 à 18h au stade Alain Mimoun, les participants seront informés de la date reprise.

**Les activités sont suspendues durant les vacances scolaires (12 au 28 avril), SAUF** Marche Nordique, Tennis de Table, Randos Fontainebleau, Pétanque et **sauf informations contraires de vos Animateurs.**



## Randonnées du vendredi (1/2 journée)

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

En avril : le 11 avril

En mai :

- le 09 mai
- le 23 mai, cette rando est à **la journée** avec pique-nique tiré du sac.

En juin :

- le 6 juin
- le 20 juin

## 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.

**Cartes** : Pierre BREGER (06.30.90.62.86) pir.breger@iclou.co

**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** : Francette LIRZIN (06.18.36.76.26) francette.lirzin@gmail.com

**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) clm34@msn.com

**AVRIL - MAI - JUIN 2025**

		mercredi 14 h 30 N 1 N 2 N 3
2/4/25	Bruno Christian	PK du Rocher Canon D142E parc 858
9/4/25	Lucien Jean-Marie Christian	Carf de l'Épine D 607 p 883 dir Paris
16/4/25	Christian Martine	Croix du Gd Maître D 301/148 P 436/501 <b>pas de N 1</b>
23/4/25	Christian Bruno	Plaine de Sorques D 104
30/4/25	Lucien Jean-Marie	Canche aux Merciers D 64 p 107/108
7/5/25	Bruno Lucien Jean-Marie	Larchant PK du Bois d'Hyver p143
14/5/25	Lucien Martine Pierre	Arbonne Bois Rond D 64 p 86
21/5/25	Lucien Jean-Marie	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte
28/5/25	Lucien Martine Jean-Marie	Gorges de Franchard D 301 p 755/762
4/6/25	Bruno Lucien	Forêt de Poligny ,Rte de Nemours à Poligny 1er PK
11/6/25	Bruno Lucien Jean-Marie	carf du Vert Galant D 63E2 p148 rochers des Demoiselles
18/6/25	Bruno Lucien	PK de la Boulignière D 837 p 28/ 29
25/6/25	Lucien Martine Pierre	carf du Coq la Faisanderie Fontainebleau D 409 p 106

		Vendredi 9 h 30 N 1
4/4/25	Muguette	Moret PK Grand Jardin ,après la piscine
11/4/25	Pierre M	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
18/4/25	Jacques	Carf de Vienne D 148 P 519/457
25/4/25	Jean	Maison forestière de Bois le Roi Bois le Roi D 2138 p154
2/5/25	Muguette	Gorges de Franchard D 301 p 755/762
9/5/25	Jean-Marie	carf du Veneur D 301 p 773
16/5/25	Pierre M	Appremont Route de Sully p717
23/5/25	Mireille	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
30/5/25	Jacques	carf de la Butte de Franchard D 409 p 750/748
6/6/25	Pierre M	carf dez la croix du Gd Maître D 148/D 301
13/6/25	Mireille	Maison dans la Vallée Avon
20/6/25	Jean	carf du Veneur D 301 p 773
27/6/25	Jacques	PK du Rocher Canon D142E parc 858

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	Avril : Platières d'Appremont Rte de Sully gorge aux Néflers p 717	Lundi : 9 h 30
	Mai : Bivouac de Bourron D 58 p 551	
	Juin : PK des grands Feuillards p 634/636	
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	Jedi : 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	Jedi 10 h 45—11 h 45
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau	Lundi : 16 h - 17 h
		Jedi : 16 h - 17 h
Activités dansées danse de salon	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	vendredi14 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 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
Activ/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



Renseignements : <https://rsb-balory.jimdofree.com>  
 Françoise Vekeman - 06 71 49 29 97 - [francoisevekeman@hotmail.fr](mailto:francoisevekeman@hotmail.fr)  
 Liliane Sossa - 06 07 59 90 44 - [liliane.sossa@orange.fr](mailto:liliane.sossa@orange.fr)

*L'hiver s'éloigne... Nous allons vers les beaux jours....La nature reprend vie !  
 Comme vous tous, nous prendrons encore plus de plaisir à pratiquer nos activités favorites  
 et à retrouver nos ami(e)s et partager ces moments qui nous font tant de bien !*

Toutes nos activités rencontrent beaucoup de succès, en particulier le yoga pour lequel nous recherchons le meilleur aménagement possible et le tir à l'arc où nous souhaitons augmenter le temps de pratique.

**Pour clore la saison**, le club de la RSB organise pour le 13 juin une sortie randonnée culturelle ouverte à tous à **Grez-Sur-Loing**. Au programme, 1 randonnée sportive et 1 rando douce à travers le village. Pique-nique tiré du sac, tour des lacs en petit train d'époque « le tacot des lacs » avec visite du musée. Prix : **10 euros**.

### Programme des randonnées du vendredi pour le 2ème trimestre 2025

Dates	Propositions de randonnées	Animateurs
04/04/25	Gorges de Franchard - Ermitage	Jean-Marc
11/04/25	Beauvais - Les Grands Avaux	Gérard
18/04/25	Nandy - Pavillon Royal	Jean-Marc
25/04/25	La Canche aux Merciers (muguet)	Yves-Marie
02/05/25	Forêt de Barbeau (muguet)	Jean-Yves
09/05/25	Blandy les Tours	Liliane
16/05/25	Cabaret Masson	Yves-Marie
23/05/25	Paris à définir <span style="color: red;">à la journée</span>	Liliane
30/05/25	Forêt de Rougeau	Patrice
06/06/25	Chaumes en Brie	Gérard
13/06/25	Grez-Sur-Loing <span style="color: red;">à la journée</span>	Liliane - Gérard - Jean-Yves
20/06/25	Barbizon + resto possible	Yves-Marie - Liliane
27/06/25	Le Bois Rond	Yves-Marie

### Sensibilisation au Handicap

Le Syndicat Intercommunal a organisé deux journées de sensibilisation au handisport pour les élèves de 6ème et de CM2 des écoles et collèges de Cesson et de Vert-Saint-Denis, l'objectif étant d'initier les élèves à la question du handicap et de changer leur regard à travers des moments de pratique commune et d'échange.

Le club de la RSB, adhérents et animateurs, a participé activement aux ateliers permettant aux enfants de découvrir le handicap dans le sport à travers diverses disciplines, notamment la Boccia, le tir à l'arc et le Curling.

*Le handicap est une réalité où une personne rencontre des difficultés ou des impossibilités à agir dans une situation particulière. Notre mission est de transformer cette perception.*

