N° 105 OCTOBRE 2026

RETRAITE SPORTIVE
Fédération Française de la Retraite Sportive
COMITE REGIONAL D'ILE DE FRANCE
CODERS 77

LE RETRAITÉ SPORTIF

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

Les vacances viennent de s'achever avec les fortes chaleurs caniculaires que nous ne connaissions pas habituellement et qui ont eu pour conséquence, avec parfois l'aide de personnes malveillantes, d'entrainer les innombrables incendies qui ont détruit des milliers d'hectares de forêt et de bois, même sur notre territoire familier, sans compter les centaines d'habitations. Que pouvons nous faire et sommes nous contraints de subir ces situations sans réagir ?

C'est maintenant l'heure de la rentrée : après les scolaires, celle des seniors. Les activités, les renouvellements et les nouvelles inscriptions de licence reprennent au sein de vos clubs, avec le système informatique FFRS 360, que vos responsables ont parfaitement appréhendé mais peut-être pas encore tous les adhérents. Celles et ceux qui ont rencontré des difficultés, ont pu compter sur leurs dirigeants pour les aider dans ce nouveau processus de gestion.

Comme il est écrit plus loin, la formation des bénévoles, qu'ils soient animateurs, dirigeants ou instructeurs, a représenté une charge financière importante pour le CODERS 77. Cependant, il ne faut pas s'endormir sur ses lauriers, car le besoin d'animateurs est toujours prégnant pour assurer la nécessaire relève ou simplement la continuité de l'encadrement de l'animation en toute sécurité.

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

La prochaine assemblée générale du CODERS 77 aura lieu le 16 novembre 2026 à MELUN. Celles de vos clubs, du comité régional d'Ile de France et de la FFRS se tiendront aussi au cours de ce mois de novembre.

Nous sommes à mi-mandat des comités directeur du CODERS et des clubs. Les premières réflexions, sur la passation de pouvoir et leur renouvellement, doivent dès à présent être engagées pour assurer une continuité harmonieuse et sereine de leur direction avec des volontaires qui pourront être formés et informés en toute connaissance de cause.

Bonne année sportive

Préservez vous bien.

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.federetraitessportive.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 110 exemplaires
Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE
Dépôt légal : OCTOBRE 2026

Comité départemental de la Retraite Sportive de Seine-et-Marne - siège social Hôtel de Ville - 16 rue Paul Doumer - 77011 Melun
Adresse postale : 6 rue Montesquieu 77350 LE MEE SUR SEINE
Affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive, reconnue d'utilité publique

Infos flash

Les assemblées générales

Cette fin d'année est traditionnellement dévolue aux assemblées générales qui se dérouleront :

*- dans vos **clubs** entre les 5 et 10 novembre 2026 (se reporter aux pages clubs).*

*- au **CODERS 77** : le lundi 16 novembre 2026 à MELUN (AG sans partie festive). Le **bulletin de participation et d'inscription est inséré** au présent journal. Pour faciliter l'organisation, répondez rapidement.*

*- au **CORERS Ile de France** : le jeudi 19 novembre 2026 au CISP Ravel à PARIS 12°. Les présidents de clubs seront invités ainsi qu'un accompagnant.*

*- à la **FFRS** : les 26 (après-midi) et 27 novembre 2026 (matin) à LYON en présentiel pour les présidents de CODERS et en visioconférence pour tous les présidents de clubs.*

Les problématiques de l'été

Cet été 2026 a été marqué par de gigantesques feux de forêts qui ont sévi sur quasiment l'ensemble de notre territoire national, sans épargner des régions traditionnellement peu concernées par ces phénomènes.

Notre emblématique forêt de FONTAINEBLEAU n'y a pas échappé ; vous avez pu suivre au plus près ces événements. La conséquence directe pour nos randonneurs, mais aussi pour la population générale, a été la fermeture immédiate de la quasi-totalité des zones. Notre coordonnateur rando, Xavier RENAUDIN, de la RSFP, a du réorganiser avec l'aide des animateurs, par petits groupes, localement, des circuits de marche.

En ce début septembre, la réouverture se fait progressivement, à l'exception de quelques secteurs (Bois-Rond, circuit des 25 bosses, …) qui resteront encore interdits pour quelques temps.

Le planning des randos de ce 4° trimestre 2026 a donc été réarticulé et adapté avec nos animateurs.

*Eu égard aux difficultés qui seront rencontrées pour le stationnement des véhicules automobiles, il convient de favoriser le **covoiturage** pour rejoindre les aires de stationnement.*

Les activités de l'été

Un grand merci à toutes les animatrices et tous les animateurs qui vous ont accompagnés pendant cette période particulière dans toutes les activités qui ont pu être pratiquées.

Un grand merci aussi à tous les dirigeants et bénévoles qui ont tenu les nombreux forums dans vos différentes communes lors de la rentrée associative.

La formation 2025/2026

Un effort conséquent a été fait par le CODERS 77 et les autres structures au niveau de la formation puisque, ont été réalisés :

- 70 PSC (30 formations initiales (PSC) et 40 formations complémentaires FCS))
- 23 formations initiales d'animateurs (FIA)
- 4 formations initiales de dirigeants (FID)
- 23 M2 (brevets d'animateur)
- 3 modules complémentaires (MC)
- 2 formations d'instructeur fédéral validées.

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.

Les effectifs

Les réinscriptions et les nouvelles inscriptions battent leur plein et se déroulent du mieux possible mais il est toujours utile de battre le rappel afin de mobiliser les bonnes volontés.

2040 adhérents (à la mi-septembre) ont actuellement pris ou repris leur licence alors que la précédente saison s'est achevée avec 2173 licenciés.

Réunion d'animateurs

Tant il est vrai que il n'y a pas eu récemment de réunion d'animateurs, pour répondre à ce besoin exprimé par ceux de la randonnée pédestre CODERS, un rassemblement spécifique sera organisé, dans la première quinzaine de décembre 2026, à priori à l'UCPA de Bois le Roi. Les modalités pratiques vous seront communiquées au plus tôt.

Par ailleurs, une réunion générale de tous les animateurs CODERS sera organisée au cours du 1° trimestre 2027, dès lors que la structure adéquate (salles, restauration, …) pourra être déterminée sur le territoire de notre CODERS.

Je chouchoute mes articulations

Bougez avec plaisir !

Marche nordique, fitness, jogging, vélo, etc. : toute activité physique est bénéfique, dès lors que vous la pratiquez avec plaisir. Même si ce n'est que quelques pas en ville ! Pour autant, l'idée est de ne pas céder à la facilité ou, à l'inverse, de vous fixer des objectifs inatteignables. Aussi, augmentez petit à petit la durée de l'intensité de vos séances, et associez-leur cette routine quotidienne. Vous installerez ainsi une progression douce, qui améliorera vos capacités physiques sur le long terme.

Les conseils de la kinésithérapeute

« Les personnes qui sont en surpoids, souffrent d'arthrose ou encore ont un système cardiovasculaire un peu fatigué peuvent se tourner vers des activités dans l'eau, en piscine ou dans la mer. L'intérêt, bien sûr, c'est l'effet d'apesanteur : comme il n'y a aucune contrainte articulaire, on peut retrouver de la mobilité et de la souplesse à son rythme. On profite en prime de l'action drainante de l'eau, qui active à la fois la circulation sanguine et lymphatique. »

SEJOUR 2027 - IL RESTE QUELQUES PLACES

SÉJOUR RANDO - CYCLO DANS LE LUBERON
du 05 au 12 juin 2027 à CÉRESTE EN LUBERON (04)

À toute proximité du petit village typique de Céreste, au cœur du **Parc naturel régional du Luberon**, le village de vacances **VTF Le Domaine du Grand Luberon**, vous ouvre ses portes à la découverte des couleurs, senteurs et saveurs qui font la Provence.

Terre préservée, reconnue Réserve Mondiale de Biosphère et Géoparc Mondial par l'UNESCO, le **Luberon** et ses paysages somptueux vous attendent. Entre ses carrières d'ocres, ses falaises, ses champs de vignes, ses chênes, ses collines et ses champs de lavande, le Luberon est un véritable ballet de couleurs que les rayons du soleil savent mettre en valeur.

Activités : - cyclo - randonnée tous niveaux,

Hébergement : Village VTF « le domaine du grand Luberon »
*** en chambre double, piscine chauffée, spa, boulodrome
306 avenue des plantiers 04280 CÉRESTE EN LUBERON

Tarif : 610 euros pension complète - places limitées à 40

Inscription et renseignements : Nathalie RIERA (RSFP)
Courriel : famille.riera@wanadoo.fr

CODERS 77

SAISON 2026/2027

ACTIVITES CLUBS

*R. S. Melun Val-de-Seine (**RSMVS**)*
Présidente : 06 27 37 26 66
Secrétaire : 06 70 58 91 18

*Comité Départemental de la Retraite Sportive de Seine-et-Marne (**CODERS 77**)*
Hôtel de Ville - 77011 Melun cedex
Courriel: coders77@orange.fr - Internet : www.coders77.com

*R. S. du Balory (**RSB**)*
Président 06 43 00 08 75
Secrétaire 06 71 49 29 97

*R. S. Féréopontaine (**RSFP**)*
Président : 06 61 97 36 12
Secrétaire : 07 63 62 87 68

*R.S Marne et Brie (**RSMB**)*
Président : 06 07 75 84 20
Secrétaire : 06 23 19 32 65

*R. S. Sénart-et-Brie (**RSSB**)*
Président : 06 44 16 53 20
Secrétaire : 06 07 98 67 55

*R. S Avon-Gâtinais (**RSAG**)*
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 à17h00 16h00 à 17h45 16h00 à 17h00	RSMVS	13h00 à 14h00			RSB RSAG	11h30 à 12h15 16h00 à 17h00	RSFP ***RSFP***	09h15 à 10h05 10h10 à 11h00 ***Samedi*** ***14h20 à 15h15***
NATATION	**RSMVS** RSAG RSMB	**Idem AQUAGYM** 16h00 à 17h00 16h15 à 17h45			RSB	10h00 à 10h45	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 09h15 à 12h00 09h15 à 12h00 08h45 à 12h00
MARCHE NORDIQUE	RSSB RSAG	08h50 à 10h00 09h30 à 12h00					RSMB RSP	09h00 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	RSB	10h00 à 11h00	RSMVS RSFP	09h00 à 11h00 Calendrier 13h30
TIR A L'ARC ***TIR SPORTIF*** **DISC-GOLF**	RSB RSSB ***RSMVS***	12h15 à 13h15 16h30 à 18h30 ***18h00 à 19h00***					RSB RSMB	12h15 à 13h15 14h00 à 16h00		
SMS			RSB	16h15 à 17h45			RSMVS	15h00 à 16h00		
GYMNAS TIQUE	RSSB RSB RSMVS RSFP RSFP	09h30 à 10h30 16h30 à 17h30 15h30 à 16h30 10h00 à 11h00 11h15 à 12h15	RSFP RSMB	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (Pilates) 10h00 à 11h15 (Zen	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) 17h15 à 18h15 16h30 à 17h30
ACTIVITÉS DANSÉES	RSSB RSMB RSMB	16h00 à 18h00 14h00 à 16h15 (loisirs) 14h00 à 16h00 (tonic)			RSMVS RSMB	14h30 à 16h30 14h15 à 16h00 Countr	RSSB RSMVS RSAG	16h00 à 18h00 14h30 à 16h30 09h15 à 10h45 (ligne)	RSMVS RSAG	14h00 à 15h30 14h30 à 15h30
TAI CHI ***QI GONG*** **TAÏ SO**			RSFP RSMB RSMVS	14h15 à 15h30 10h30 à 11h30 10h00 à 11 h15	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 17h45 ***14h00 à 15h00*** ***15h15 à 16h15*** ***10h45 à 12h00***	***RSMVS*** **RSMB**	***10h00 à 11h45*** 17h30 à 18h15
YOGA			RSMVS RSFP RSB	15h00 à 16h15 08h45 à 09h45 10h15 à 11h30			RSFP	11h00 à 12h00	RSB	11h40 à 12h55 13h15 à 14h30
TENNIS ***PICKEBALL***	RSMVS *RSMVS*	9h00 à 10h00 (cours) 10h00 à 11h00 *11h00 à 12h00*	*RSMB*	*14h00 à 16h00*			RSMVS *RSMVS*	09h00 à 10h00 (cours 10h00 à 11h00 *10h00 à 11h30*	RSFP *RSFP*	09h00 10h45 *11h00 à 12h30*
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			RSFP RSSB RSMVS	14h00 à 17h00 14h00 à 18h00 14h00 à 17h00	RSMB	14h00 à 17h00
SPORT CÉRÉB ***INFORMATIQUE*** **ACTIV'MEMOIR** ***THEATRE*** **ECHEC**	RSMVS	10h00 à 12h00	RSSB RSSB ***RSFP*** RSAG ***RSMVS***	14h30 à 16h00 16h30 à 18h00 ***15h30 à 16h30*** 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 ***15h00 à 17h30***			***RSFP*** **RSMVS**	***09H30 0 10H30*** **10h30 à 11h30**	RSMB RSMB RSMB	09h30 à 11h30 14h00 à 16h15 14h30 à 16h30

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
du CODERS 77
Lundi 16 novembre 2026

Cher(e)s ami(e)s,

L'assemblée générale ordinaire du Comité départemental de la retraite sportive de Seine-et-Marne (CODERS 77) se déroulera le **lundi 16 novembre 2026**.

Les adhérents et adhérentes 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 polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli (quartier stade - piscine), rue Doré, 77000 MELUN**
- **10h00** : assemblée générale ordinaire
- **11h30** : verre de l'amitié (offert par le CODERS 77)

Il n'y aura pas, comme à l'accoutumée de partie festive, à l'issue de cette réunion.

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

Le Président Christian BARTHE

✂==========

BULLETIN de PARTICIPATION ;

A retourner IMPÉRATIVEMENT **avant le SAMEDI 31 OCTOBRE 2026** à :

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

Courriel : michelle.patriarca@wanadoo.fr

Nom …… Prénom …… Club……

Nom…… Prénom …… Club ……

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

Afin de faciliter l'organisation de cette manifestation, il vous est demandé de répondre le plus rapidement possible.

PROGRAMME TRIMESTRIEL
OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2026

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 toutes les sorties 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.

En fonction de la météo et de la présence des animateurs, un message WatsApp est envoyé la veille pour confirmer ou annuler la sortie.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
OCTOBRE	Vendredi 02 Vendredi 09 Vendredi 16 Vendredi 2 Vendredi 30	**09 heures 00 :** **Forêt de FONTAINEBLEAU** Parking du Carrefour de Franchard	**avec vos ANIMATEURS**
NOVEMBRE	Vendredi 06 Vendredi 13 Vendredi 20 Vendredi 27	**13 heures 30 :** **SAMOREAU** Parking de la grange aux dîmes	
DECEMBRE	Vendredi 04 Vendredi 11 Vendredi 18	**13 heures 30** **Forêt de FONTAINEBLEAU** Carrefour de la Croix du Grand maître Croisement D 148 et D 301	

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 2026

4ème trimestre : octobre novembre décembre

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

6-oct.	RSMVS RSAG	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 – P28 / 29	N1 N2 N3	MARYSE RA PATRICE VI CHRISTIAN RO	JEAN BE	N1+ CHRISTIAN VI	JACQUES MA	
	RSFP RSB+RSSB	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 N2 N3	ISABELLE BR GUY BO PATRICK DO	LUCIEN SU	N1+ GUY L1	LOUIS JO	
13-oct.	RSMVS RSB+RSSB	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	ANTOINE CA SERGE FO MARYSE RA	YVES CH	N1+ BERTRAND MO	JEAN PAUL DE	
	RSFP RSAG	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 N2 N3	XAVIER RE LUCIEN SU CHRISTIAN RO	JEAN-PIERRE RO	N1+ BRUNO DE	LOUIS JO	
20-oct.	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	ANTOINE CA PATRICE VI CHRISTIAN VI	RHONA PE GUY L2 RUFINO FE	N1+ JEAN BE	GUY L1 FRANCOIS IN	JEAN-PIERRE RO BRUNO DE
27-oct.	Tous les Clubs	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris	N1 N2 N3	JEAN PAUL DE FRANCOIS IN RUFINO FE	JEAN-JACQUES SERGE FO XAVIER RE	N1+ BRUNO DE	JACQUES MA YVES AU	RHONA PE
3-nov.	RSMVS RSAG	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 N2 N3	ANTOINE CA PATRICE VI CHRISTIAN VI	JEAN BE	N1+ XAVIER RE	YVES AU	
	RSFP RSB+RSSB	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	JEAN-JACQUES JEAN-PIERRE R PATRICK DO	ISABELLE BR	N1+ FABRICE PR	RHONA PE	
10-nov.	RSMVS RSB+RSSB	Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	JEAN PAUL DE PATRICE VI MARYSE RA	GUY L2	N1+ SERGE FO	JACQUES MA	
	RSFP RSAG	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 N2 N3	RUFINO FE FRANCOIS IN CHRISTIAN RO	GUY L1	N1+ GUY BO	JEAN-MICHEL CA	
17-nov.	RSMVS RSAG	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N1 N2 N3	ANTOINE CA JEAN BE XAVIER RE	GUY L2	N1+ CHRISTIAN RO	JEAN PAUL DE	
	RSFP RSB+RSSB	Forêt de Rougeau-Carrefour des Faisans N446-	N1 N2 N3	RHONA PE YVES CH BRUNO DE	JEAN-PIERRE RO	N1+ LOUIS JO	GUY BO	
24-nov.	Tous les Clubs	BEAUJOLAIS NOUVEAU!!! + Pique-nique tiré du sac - Hippodrome de la Sole D606-P252	N1 N2 N3	GUY L1 PATRICE VI CHRISTIAN VI	ANTOINE CA RUFINO FE CHRISTIAN RO	N1+ BRUNO CO	GUY BO SERGE FO	JEAN-PIERRE RO YVES CH
1-déc.	RSMVS RSB+RSSB	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 N2 N3	JEAN-JACQUES MARYSE RA CHRISTIAN RO	JEAN BE	N1+ GUY L2	JACQUES MA LUCIEN SU	
	RSFP RSAG	Bourron Marlotte, Parking de la plaine verte, route de la plaine verte, P550	N1 N2 N3	JEAN-PIERRE R GUY BO BRUNO DE	XAVIER RE	N1+	RHONA PE	
8-déc.	RSMVS RSAG	Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 N2 N3	ANTOINE CA PATRICE VI MARYSE RA	BRUNO CO	N1+ PIERRE BL	CHRISTIAN VI	
	RSFP RSB+RSSB	Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N1 N2 N3	GUY BO RUFINO FE PATRICK DO	JACKIE RO	N1+ BERTRAND MO	JEAN-MICHEL CA	
8-déc.	Rando journéé les marais de l'Essonne avec pique-nique boucle 25km Inscription obligatoire avant le 4 décembre Guy leclerc au 06 07 79 96 14							
15-déc.	RSMVS RSB+RSSB	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 – P28 / 29	N1 N2 N3	MARYSE RA PATRICE VI CHRISTIAN VI	JEAN BE	N1+ GUY L2	JACQUES MA	
	RSFP RSAG	Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	RHONA PE LUCIEN SU CHRISTIAN RO	JEAN-PIERRE RO	N1+ GUY BO	LOUIS JO	
22-déc.	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	JEAN-JACQUES JEAN BE XAVIER RE	SERGE FO	N1+ PATRICE VI	JEAN PAUL DE GUY L2	
29-déc.	Tous les Clubs	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris	N1 N2 N3	ANTOINE CA JEAN BE XAVIER RE	GUY L1	N1+ JEAN-PIERRE RO	JACQUES MA PIERRE BL	

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 30-nov à 14h30, rue Despatys, MELUN

Retraite Sportive Melun Val de Seine

Mot de la Présidente

La rentrée sportive 2026/2027 est effective, vos inscriptions prouvent que vous avez gardé un peu d'énergie après cet été quelque peu éprouvant !

Les activités reprennent et nous vous attendons nombreux. Cette année nous inaugurons l'activité SMS (section multi activités séniors) à la MLD au Mée sur Seine et nous espérons que celle-ci, animée par Marie Laure et René, rencontrera très vite son public…n'hésitez pas à vous renseigner.

Comme chaque année, nous avons été présents sur les 5 forums de l'agglomération, notre objectif étant d'accueillir de nombreux nouveaux adhérents, merci à tous ceux qui se libèrent pour tenir les stands.

N'hésitez pas à relayer les infos concernant votre club, vous êtes une bonne courroie de transmission. Toutes nos animatrices et tous nos animateurs sont prêts à vous accueillir dans leurs activités, pensons à les remercier pour leur engagement…sans eux point de club !

Date importante à noter, d'ores et déjà, dans vos agendas

L'ASSEMBLEE GENERALE au complexe Marinelli
Le 5 novembre 2026 après midi

Je vous souhaite une excellente année sportive et j'espère vous croiser très prochainement.

Aline

MARCHE NORDIQUE T4- 2026
Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Reprise le vendredi 11/09

Octobre : Carrefour de l'Épine Foreuse
D 115 P 827/832

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

Décembre : Cabaret Masson
D 606 (RN6) P 246

La marche nordique est annulée En cas d'alerte météo rouge ou orange, le jeudi soir.

BALADES PEDESTRES 4Trim 2026
RDV le vendredi au Parking du MAS à 9h

02/10 Épine foreuse
09/10 Boissise la Bertrand, Écluse
16/10 Le Mee Praillons
23/10 et **30/10** pas de balade
06/11 Savigny Couleuvrain
13/11 Bois le Roi, Maison forestière
20/11 Livry sur Seine
27/11 la Rochette stade
04/12 Breviande
11/12 Rougeau, Allée des Faisans
18/12 Melun Faucigny Lucinge
25/12 joyeux Noel

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

AGENDA

Du **05** au **08/09** semaine bleue
05/11 assemblé générale à Marinelli (convocation suivra)
08/11 : La bohème à Montmartre et visite du cimetière Saint Vincent

Présidente Aline BRZAKOWSKI tél. 09 54 31 06 48
Secrétaire Francine Cardon tel 06 70 58 91 18
Trésorière Claudine Vielle tél.06 86 21 45 81

Mail club : rsmvs77@gmail.com
site internet : **rsmvs.fr**

RETRAITE SPORTIVE FEREOPONTAINE

En Mairie : 185 Av. de Fontainebleau
77310 - SAINT FARGEAU-PONTHIERRY
Courriel : rsfponthierry@gmail.com

L'été fut chaud !

Tout d'abord, remercions les animateurs « rando » qui nous ont accompagnés ! Entre les canicules et les terribles incendies qui ont dévoré notre belle forêt, ils ont su trouver des solutions alternatives.
Nous obligeant à nous « confiner », cette météo n'a pas favorisé les efforts physiques, bien au contraire !
Mais, la rentrée arrive ! Avec elle, le plaisir retrouvé, du « travailler» ensemble, de la convivialité et des efforts physiques

Cette année encore, vous êtes très nombreux à vous être réinscrits ou inscrits à la RSFP. Nous vous remercions pour votre fidélité et votre confiance.
Des nouveaux créneaux sont à notre disposition, 1 pour l'aquagym, (3 sessions), 1 pour le Qi Gong et le Tai Chi, passant notre offre à 2 sessions pour chacune de ces activités. Saluons les efforts consentis pour dégager ces créneaux.
Par contre, nous sommes victimes de notre succès, de nombreuses activités ont atteint le seuil maximal.

Vous avez fait le choix de rejoindre notre club, c'est évidemment un bon choix car nous avons obtenu de la FFRS (***F***édération ***F***rançaise de la ***R***etraite ***S***portive) le nouveau label « ***Sport Sénior Santé*** » ***Niveau 3*** (le plus élevé).
Cela signifie que la RSFP « est pleinement engagée dans une démarche en faveur de la santé et la sécurité de ses adhérents »

A très bientôt pour cette rentrée, à partir de la semaine 38 !

Merci Martine !

Un grand merci à Martine, animatrice balade du vendredi, de nous avoir concocté en juillet un super programme pour la sortie « Croisière guinguettes en chansons». Tout était prévu, rendez-vous aux 26 couleurs pour un départ, en covoiturage, à Joinville le Pont.
Elle avait déniché un parking idéal, repéré les toilettes accessibles, trouvé un parc ombragé sur l'île FANAC pour le pique-nique, programmé une balade à la découverte des splendides demeures qui dominent la Marne.
L'après-midi, c'est à bord du « Vaporetto » que nous avons effectué une croisière d'une heure et demie sur la Marne.
Les chants d'Anne-Marie Guerrier accompagnés de l'accordéoniste Yan Cotty nous ont fait revivre le temps des guinguettes.

Un excellent moment apprécié par l'ensemble des participants.

La RSFP se dote d'un site internet et partage de fichiers

Au cours des mois d'avril, mai et juin 2026, l'équipe communication (Marc, Gérard et Pascale) s'est réunie à 4 reprises pour réfléchir et moderniser nos outils de communication.

Après étude comparative de plusieurs solutions selon des critères de simplicité, de coût et de sécurité (RGPD), deux outils ont été retenus après une présentation au bureau :

1. **Webador** pour notre site internet : choisi pour sa grande simplicité d'utilisation, ne nécessitant aucune compétence technique pour la mise à jour.

   Notre nouveau site officiel est désormais en ligne : https://www.rsfp77.fr.

2. **Drime** pour le partage de fichiers : solution française et sécurisée, hébergée en France. Elle remplace les échanges par e-mail/clé USB et nous permet de centraliser et partager les documents du club (comptes-rendus, photos, plannings) avec une gestion des accès par dossier.

Ces deux outils sont désormais opérationnels et à disposition du bureau, des animateurs ainsi que des adhérents pour la consultation du site internet.

Ces 2 outils sont de sociétés européennes, ils respectent les normes RGPD et les cloud hébergés sont en Europe.

Prochains RDV :

- AG, ***fin novembre début décembre.***
- Pot de bienvenue des nouveaux adhérents, ***mi-novembre.***
- Sorties, ***visite guidée du cimetière du Père Lachaise,***
  balade autour des illuminations de Noël.

RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE

Octobre 2026

Le mot du Président.

Après un été très particulier, je vous espère tous en excellente forme pour le début d'une nouvelle saison qui s'annonce très prometteuse, tant dans les inscriptions que dans nos nouveaux projets.
Mais pour l'heure, ne ratez pas :

- *Le traditionnel accueil des **nouveaux adhérents** pour lier connaissance avec les nouveaux venus et connaitre le programme de la saison (la date vous sera communiquée très bientôt),*
- *Notre **Assemblée générale** qui se déroulera le 2 février au Colisée.*

*Mais pour les curieux ou passionnés de **Disc Golf**, voici l'**INTER DISC 77** (lire l'article ci-dessous).*
Dans l'attente de vous revoir, je vous souhaite une excellente rentrée sportive

Alain SCHUMACKER

Connaissez-vous l'OMS ?

Office Médical des Sports de la ville de Meaux

C'est une Maison médicale rattachée à la Direction des Sports avec laquelle notre club a une convention. A ce titre vous pouvez les consulter pour :

- obtenir un **certificat** d'absence de contre-indication : même si ce certificat n'est plus obligatoire dans notre club, certains organismes continuent à le demander et une **visite** peut permettre de dépister des problèmes cardio-vasculaires ou tout autre problème susceptible de vous handicaper lors de la pratique de vos activités
- une **symptomatologie** pendant les efforts (malaises, troubles digestifs, douleurs…).
- passer un **électrocardiogramme**, un **test d'effort** un **suivi après une traumatologie** ou en cas d'**ALD**,…
- L'OMS dispose également d'une **diététicienne** pour les personnes qui souhaitent améliorer la qualité de leur alimentation ou perdre du poids.

Contacter le secrétariat au : 09.80.46.96.83 ou 07.69.97.74.79 du lundi au jeudi de 9h à 12h et de14h à 17h (vous recommander de notre club) ou sur Doctolib.

Adresse : Complexe Sportif Tauziet
24 av. F. Roosevelt à Meaux.

Béatrice SOUVERAIN

Inter Disc 77 (1ère édition)

Le jeudi 15 octobre, la Retraite Sportive Marne et Brie organise une première rencontre de **Disc Golf** pour **tous les clubs de Seine-et-Marne** dans le parc de Jablines.
Ce sera l'occasion d'une rencontre pleinement interdépartementale.
Outre la convivialité obligatoire entre les participants, nous aurons une opportunité de **partager nos expériences d'animation et de pratiques sportives**. Les animateurs et les équipes formées sur place seront inter clubs.
Cette journée est ouverte aux **confirmés**, aux **débutants** et aux adhérents **curieux**de ce sport le terrain de Jablines y étant propice.
Voici quelques éléments de la journée :

- Rendez-vous au Parc de loisirs de Jablines à 9h30
- Echanges techniques le matin
- Notre club se charge de la convivialité
- Parcours l'après-midi

Le programme détaillé de cette journée vous sera communiqué par Christian ROUSSEAU, animateur Disc Golf et organisateur de cette journée. (Mail : nadchris77@sfr.fr).
Si cette proposition vous intéresse, je vous demande de le contacter par mail (**nadchris77@sfr.fr**) en vue d'un premier recensement.

Alain SCHUMACKER

Président : Alain SCHUMACKER - rsmb.schumacker@gmail.com
Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN - clubrsmb@gmail.com
Trésorière : Elisabeth LEROY rsmb77tresorier@gmail.com

SENART – BRIE

Octobre
Novembre
Décembre

Informations sur le site : ***rssb77.fr***

Le mot de la Présidente

Contente de vous revoir !!! Les conditions climatiques vous ont peut-être conduits à réduire quelque peu vos activités physiques cet été. Vous êtes sans doute impatients de retrouver le chemin des gymnases et de reprendre vos rendez-vous sportifs.

Cette reprise est aussi l'occasion de retrouver vos animateurs, que nous remercions chaleureusement pour leur engagement et leur disponibilité.

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 18 août. La procédure est désormais de mieux en mieux maîtrisée par tous. En cas de difficulté, n'oubliez pas que le Comité Directeur reste à votre disposition pour vous accompagner.
Cette saison, le programme des activités reste inchangé. Une nouveauté est toutefois à souligner :
un deuxième créneau de tir à l'arc nous a enfin été accordé.
Cette avancée montre que la persévérance finit toujours par porter ses fruits.
Regardez bien l'agenda, 4 évènements sont prévus au cours du dernier trimestre de l'année.
Bonne reprise !!!
Evelyne Bacelle

Informations du trimestre à noter dans votre agenda

Forum Senior : il se tiendra **le mercredi 07 octobre** à la salle André Malraux située à Combs la ville

Assemblée Générale RSSB : **le jeudi 05 novembre** à la salle André Malraux .
(informations à venir).

Beaujolais nouveau : il s'invite à la table de notre club **le vendredi 20 novembre** à la Maison de Quartier des Quincarnelles

Bowling : la 10ème session aura lieu **le mercredi 02 décembre à 15h00** au Speed Park de Servon

Randonnées du vendredi *(1/2 journée)*

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

En octobre : les 02 et 16 octobre

En novembre : les 06 et 20 novembre

En décembre : les 04 et 18 décembre

En ce début de saison 2026/2027, si vous souhaitez obtenir plus de précisions sur les activités proposées et les conditions, nous vous invitons à contacter directement nos responsables d'activités 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)* : **Yves CHANDONNE** (07.82.37.50.99) yves.chandone@gmail.com

Tennis de Table : **Olivier GUERIN** (06.86.17.91.55) olcocktail@aol.com

Tir à l'Arc : **André DOMINGUEZ** (06.87.10.58.69) evand@orange.fr

Atelier Mémoire : Jean-Jacques JOSSET (06.30.14.27.30) josset.jean-jacques@wanadoo.fr

Pickleball : **Olivier GUERIN** (06.86.17.91.55) olcocktail@aol.com

Retraite sportive Avon Gâtinais

www.rsag.fr rsag77@gmail.com

OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2026

		mercredi 14 h N 1 N 2 et 3 (N 1 si 3 animateurs)
7/10/26	Bruno Lucien Pierre	Larchant PK du Bois d'Hyver p143
14/10/26	Bernard J-Marie Pierre	Gorges de Franchard D 301 p 755/762
21/10/26	Christian Géeard	Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris
28/10/26	Bernard Christian Gérard	Plaine Verte Bourron D 58 p 549/550
4/11/26	Martne Gérard J-Marie Pierre	Arbonne Bois Rond D 64 p 86
11/11/26	Bernard Martne J-Marie	Cabaret Masson D 306 P 246
18/11/26	Bruno Christian Lucien Pierre	Forêt de Poligny ,Rte de Nemours à Poligny 1er PK
25/11/26	Bernard Martine Christian	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
2/12/26	Lucien Christian Bruno Jean-Marie	PK de la Boulignère D 837 p 28/29 Milly
9/12/26	Bernard Lucien Bruno Gérard	Carf de la Plaine de Macherin Isatis D 409 p 765/768/767
16/12/26	Gérard J-Marie Pierre Martine	Allée de Maintenon D 58 p 37/45
23/12/26	Bernard Christian	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
30/12/26		Pas de randonnée manque d'animateurs

		vendredi 9 h 30 N 1 (marche douce)
2/10/26	Jacques	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
9/10/26	Jean	Carf des huit routes Fontainebleau
16/10/26	Jacques	Allée de Maintenon D 58 p 37/45
23/10/26	Jean	Rocher Canon D142 parc 858
30/10/26	Muguette	Bulle à Gay D 116 p 379//384
6/11/26	Mireille	Gorges de Franchard D 301 p 755/762
13/11/26	Jacques	Belle Croix D 142 p 242
20/11/26	Muguette	Gorges de Franchard D 301 p 755/762
27/11/26	Jacques	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
4/12/26	Muguette	Allée de Maintenon D 58 p 37/45
11/12/26	Mireille	Mason forestière des Erables ey des Déluges D 301 p179
18/12/26	Jean	Thomery PK en bord de Seine

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

AG du club le mardi 10 novembre 2026 AG coders lundi 16 novembre 2026

Gymnastique maitien en forme	Gymnase de la Butte-Montceau AVON	Mercredi : 9 h 30 à10 h 30 ; gym douce Léon Béra
	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; GMF Butte—Montceau
		10 h 45 à 11 h 45 GMF Léon Béra
Marche nordique	Octobre : Gorges de Franchard D 301 p 755/762	Lundi: 9 h 30
	Novembre : Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris	
	Décembre : CX du Gd Maître croisement D 148/D 301	
Gymnastique méthode Pilates	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Mercredi: 10 h 45 à 11 h 45
Gymnastique en plein air PPG	Parcours de santé de la	Jeudi : 10 h à 11 h
préparation physique générale	Faisanderie FONTAINEBLEAU	
Tennis de table	Gymnase de la Butte Montceau AVON	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	Jeudi 10 h 45—11 h 45
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau	Lundii : 16 h - 17 h
		Jeudi : 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	jeudi 9 h 15—10 h 45
Randonnée Pédestre	Randonnées CODERS RV bulletin	Mardi 9 h 30—12 h ; 9 h—11 h 30 horaire d'été
	Randonnée club niveau N 1 N 2 N 3 (***N 1 si 3 animateurs***)	Mercredi oct 14 h 30– nov déc 14 h ; vacances : 14 h
	Randonnée club niveau N 1	Vendredi 9 h 30—11 h 30
Activ'mémoire	Salle Léon Béra	Mardi 14 h—15 h ; 15 h—16 h
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin coders	Vendredi 9 h ou 13 h 30

Présidente : Martine DEMONCY 01.64.24.67.74 Trésorière : Aline DUPONT 01.60.72.26.26 Secrétaire :Monique GAME 0676814545

Président	Bertrand MONFORT	president.rsbbalory@gmail.com
Vice-Présidente	Liliane SOSSA	06 07 59 90 44
Secrétaire	Françoise VEKEMAN	06 71 49 29 97
	Renseignements	*contact.rsbbalory@gmail.com*

Octobre *Novembre* *Décembre* 2026

Le mot du Président

Toutes nos activités et nos actualités sont à retrouver sur notre site https://rsb-balory.jimdofree.com/

Chères adhérentes, chers adhérents, chers amis,
Après un été particulièrement éprouvant, marqué par des chaleurs intenses qui nous ont parfois contraints à lever le pied, c'est avec un réel plaisir que je vous accompagnerai pour cette nouvelle saison sportive. Retrouver nos activités, c'est bien sûr reprendre le mouvement, mais c'est aussi renouer avec ce qui fait la force de notre association : le plaisir d'être ensemble, de partager, de s'encourager et d'avancer chacun à son rythme.

Dans un monde où les tensions et les menaces venues de certains pays peuvent nourrir l'inquiétude, il me semble essentiel que notre association demeure un espace de sérénité, de confiance et de convivialité. Nous ne pouvons pas tout maîtriser, mais nous pouvons préserver ce qui nous rassemble : l'amitié, la solidarité, la bienveillance et le plaisir de vivre des moments simples, chaleureux et utiles à notre santé.

Cette nouvelle saison s'annonce déjà très dynamique. La hausse des inscriptions et l'engouement pour plusieurs activités montrent combien vous êtes nombreux à vouloir prendre soin de vous, rester actifs et partager ces rendez-vous qui comptent dans notre quotidien.
Je tiens à remercier très sincèrement nos animatrices, nos animateurs et les membres du Comité directeur. Leur disponibilité, leur énergie et leur engagement bénévole permettent à chacun de pratiquer dans de bonnes conditions, en toute sécurité et dans cette bonne humeur qui nous est si précieuse.
Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle saison sportive, placée sous le signe de la santé, de l'amitié, du partage et du plaisir de se retrouver.

Assemblées générales

Pour lancer cette nouvelle saison sportive, nous vous donnons rendez-vous le **05 novembre** pour notre assemblée générale ordinaire. Elle sera exceptionnellement suivie d'une **assemblée générale extraordinaire**, au cours de laquelle nous soumettrons au vote l'approbation de nos **statuts** réactualisés.

Après la partie administrative, place à la convivialité ! Nous partagerons ensemble un apéritif, avant de poursuivre autour d'un délicieux repas « couscous ». L'après-midi se prolongera ensuite en musique, avec un moment dansant pour profiter pleinement de cette belle rencontre.

Randonnées du vendredi de septembre à décembre 2026

Dates	Lieux	Animateurs
04/09	Rougeau Pavillon Royal	Patrice
11/09	Les arbres au Rocher Canon	Jean-Marc
18/09	Larchant pique-nique	Yves-Marie
25/09	Les Gués sur l'Yerres Soignolles	Gérard
02/10	La Canche aux Merciers	Yannick
09/10	Paris Quartier Chinois et Marché Aveyron	Philippe
16/10	La Feuillardière	Jean-Yves
23/10	Le Val d'Ancoeur	Jean-Marc
30/10	Gorges de Franchard	Philippe
06/11	Mont Ussy	Jean-Yves
13/11	Belle Croix	Yves-Marie
20/11	Cabaret Masson	Gérard
27/11	Etang du Balory Nandy	Philippe
04/12	Barbizon	Yannick
11/12	Croix de Toulouse	Jean-Yves
18/12	Croix d'Augas	Patrice

en rouge : randonnées à la journée

Rendez-vous à 8 heures 35 sur le parking de la Maison des Sports de Vert-Saint-Denis. Avant chaque départ, assurez-vous la veille, du maintien de la rando. Toutes les précisions sont sur notre site internet.