

# LE RETRAITÉ SPORTIF

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

*Alors qu'aux portes orientales de l'Europe le canon gronde et explosent les bombes avec leurs lots de destructions de toutes natures, les populations, femmes et enfants, soumises au régime de la terreur, fuient vers des contrées plus accueillantes, avec pour beaucoup, le secret espoir de revenir sur leurs terres natales dès que ce qu'il convient d'appeler "la guerre" sera terminée. Soutenons, au moins moralement, ce peuple ukrainien dont le courage n'est plus à démontrer.*

*Au crépuscule de l'hiver, les contraintes sanitaires qui ont tant perturbé nos vies ces derniers mois, voire années, se lèvent au moins partiellement. Certes, tout n'est pas fini car la circulation du virus n'est pas encore stoppée ni régulée puisque des zones de tension existent encore et que l'épidémie de grippe fait tardivement son apparition.*

*Notre vie associative a pu reprendre ; la pratique des activités peut se faire en conservant cependant un minimum de précautions élémentaires et indispensables. Le "moral des troupes" repart à la hausse.*

*Autres facteurs incitatifs à la bonne humeur :*

*- Notre Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) fête ses 40 ans. Depuis 1982, elle a évolué tant dans ses structures, son organisation, l'offre de ses activités et sa notoriété auprès des instances politico-sportives nationales.*

*- Le Comité Départemental de la Retraite Sportive de Seine-et-Marne (CODERS 77), fête quant à lui ses 30 ans. Né en 1992, sous l'impulsion de Christiane VALTIER, il est l'échelon territorial décentralisé de la FFRS. Des manifestations, actuellement en cours de gestation, vous seront prochainement proposées pour marquer ces événements.*

*Les cycles de formation pour les animateurs ont pu reprendre, mais il faut encore des volontaires car des activités peuvent être sous pression, avec un encadrement parfois limité. N'hésitez pas à vous engager.*

*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.ffrs-retraite-sportive.org](http://www.ffrs-retraite-sportive.org)  
- du CODERS Ile de France : [www.coders-idf.fr](http://www.coders-idf.fr) (retraite sportive francilienne).*

*ADRESSE*

**LE RETRAITE SPORTIF - CODERS 77**

**Directeur de publication : Christian BARTHE**

**Rédacteur en chef : Christian BARTHE**

**ISSN : 2429-5000**

**ISSN : 2430-4131 (en ligne)**

**Tiré à 230 exemplaires**

**Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE**

**Dépôt légal : AVRIL 2022**

# Infos flash

## In memoriam

Après qu'elle se soit retirée dans la région bordelaise auprès de sa famille, nous avons appris au mois de janvier 2022 le décès, dans sa 87<sup>e</sup> année, de Jacqueline LE-MAIRE qui fut pendant de très nombreuses années la secrétaire titulaire puis adjointe du CODERS 77.

Elle assurait parallèlement la gestion et le suivi de la formation PSC1, passeport indispensable à tous nos animateurs. Adhérente depuis 1997 à la RSMVS, elle ne manquait aucun rendez-vous à la piscine, à la randonnée du mardi matin ni dans les séjours d'hiver et de printemps / automne.



Merci à elle pour toute son action au CODERS 77.

## Combien sommes-nous au CODERS 77 ?

Si la pandémie COVID a désorganisé nos clubs et leurs activités en faisant notamment fondre les effectifs, la tendance actuelle est à la reprise puisque tous les clubs les voient regonfler avec en particulier l'arrivée de nouveaux adhérents, généralement plus jeunes ; ce qui est de bonne augure pour l'avenir. Cependant, la levée progressive des contraintes sanitaires qui nous ont été imposées pendant deux années, doit nous inciter à repartir en prospection vers celles et ceux qui se sont écartés des clubs et leurs activités.

A ce jour, 1723 adhérents ont repris une licence fédérale qui leur permet de partager et conserver ce lien social tellement nécessaire.



## 2022 - Les anniversaires

1982 voit naître la FFRS avec quelques centaines de nouveaux affiliés. Marche, gymnastique, danse et autres activités

se développent sous le label "SPORT - SENIORS - SANTE qui sera le fer de lance de cette nouvelle fédération à l'attention des seniors.

1992 : sous l'impulsion de Christiane naît le Comité département de la Retraite sportive de Seine-et-Marne, émanation du club du Grand Melun, et d'où apparaîtront rapidement les autres clubs seine et marnais (Ponthierry) puis au nord (Meaux) avec plus tard Balory, Combs et Avon.

Un programme de festivités sera arrêté au cours des prochains mois.



## Formation

Un programme de formation à l'adresse des dirigeants actuels et futurs est en cours d'élaboration par le CODERS IdF après prise en compte de la demande émanant des différents échelons "du terrain". Un sondage vient d'être réalisé afin de connaître les attentes de nos dirigeants.

Réponse au prochainement.

## JE CHOUCHOUTE MES ARTICULATIONS

### Bougez avec plaisir !

Marche nordique, fitness, jogging, vélo, etc., toute activité physique est bénéfique, dès lors qu'elle est pratiquée 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 du kinésithérapeute

« Les personnes qui sont en surpoids souffrent d'arthrose ou encore ont un système cardiovasculaire un peu fatigué, peuvent se tourner aussi vers des activités aquatiques, en piscine ou à la mer. L'intérêt, bien sûr, c'est l'effet d'apesanteur. Comme il n'y a aucune contrainte articulaire, on peut retrouver mobilité et 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. »

(extrait de prima septembre 2021)

## 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  
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.

## PETIT SPOT SUR LE CURSUS DE FORMATION

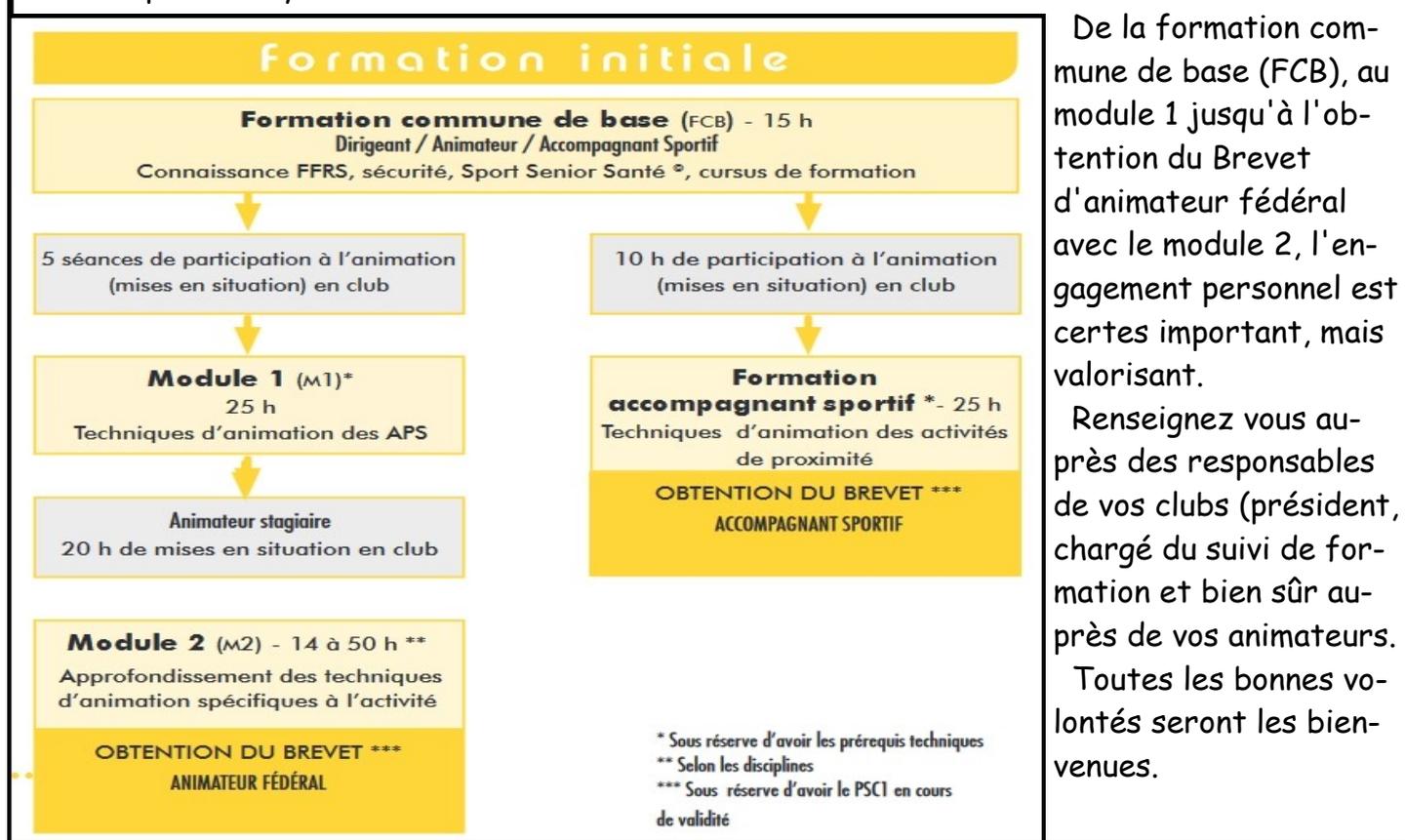
Les activités au sein des clubs et les clubs eux-mêmes ne vivent que grâce à l'engagement, au dévouement et à la persévérance de vos animateurs, toutes disciplines confondues.

Ils ne sont ni éternels, ni infaillibles, mais tous simplement humains et à ce titre, laissent leur place quand l'heure du repos, le changement géographique ou toute autre raison arrivent.

Le "remplacement" ou le "renouvellement" s'impose ; mais il se prépare en amont afin d'assurer la pérennité de la structure.

Tout un chacun a les capacités et/ou l'envie de partager son envie de communiquer et transmettre ses compétences sportives. Certes, cette capacité n'est pas forcément innée. Aussi, notre fédération (FFRS) assure la formation de ses animateurs par un cursus adapté qui, sous réserve d'avoir les prérequis techniques, donne aux stagiaires les techniques d'animation des activités.

Vous trouverez ci-après un schéma simplifié mais explicite de ce cursus de formation qui ne doit pas effrayer.



De la formation commune de base (FCB), au module 1 jusqu'à l'obtention du Brevet d'animateur fédéral avec le module 2, l'engagement personnel est certes important, mais valorisant.

Renseignez vous auprès des responsables de vos clubs (président, chargé du suivi de formation et bien sûr auprès de vos animateurs.

Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues.



### **POUR NOS AMIS RANDONNEURS (et les autres)**

Le vendredi 20 mai 2022, dans les locaux de l'Université Inter-Âges de Melun, madame Sophie DAVID, Chef de projet à l'ONF, nous racontera le massif forestier de Fontainebleau. Ce massif est labellisé "Forêt d'exception" depuis maintenant 10 ans.

Elle répondra à toutes vos questions concernant : l'exploitation forestière et son aspect économique, la préservation de la biodiversité, l'éducation du public, le partenariat avec les communes limitrophes, l'étude de l'impact du changement climatique sur la sauvegarde de notre forêt etc..

Renseignement au 01 64 52 01 21 ou sur le site [www.melunvalde-seine.fr](http://www.melunvalde-seine.fr), rubrique Université Inter Âges.





Photo Alain THOMAS

**AMI(E)S CYCLISTES** : A l'aune du printemps, nous rappelons que vous ne devez pas partir sans  votre licence FFRS et votre carte vitale, ni bien sûr sans votre casque (**OBLIGATOIRE**), votre boisson et éventuellement un petit encas. De plus il est vivement conseillé de porter une tenue bien visible des automobilistes. La reprise des horaires d'été fixent les départ le matin à 09 h 00.

**AMIS RANDONNEURS et RANDONNEUSES** : nous vous rappelons que pour votre confort et votre sécurité les chaussures de randonnée sont indispensables.

N'oubliez pas boisson et pour le petit creux le petit encas.

Rendez-vous sur site à 09 heures 30 en avril et mai puis 09 h 00 en juin.

### CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
A V R I L	VENDREDI 01	<b>VULAINES</b> Stade de la touffe	<u>avec vos ANIMATEURS</u>
	VENDREDI 08		
	VENDREDI 15		
	VENDREDI 22		
	VENDREDI 29		
M A I	VENDREDI 06	<b>ARBONNE</b> Parking de l'église	<u>avec vos ANIMATEURS</u>
	VENDREDI 13		
	VENDREDI 20		
	VENDREDI 27		
J U I N	VENDREDI 03	<b>CHATELET EN BRIE</b> Parking D 47	<u>avec vos ANIMATEURS</u>
	VENDREDI 10		
	VENDREDI 17		
	VENDREDI 24		

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 2022

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

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

5-avr.	RSMVS	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1	Antoine	Jean Marc	Bernard R	
	RSB		N2	Jean B			
	Autres clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N3	Maryse			
12-avr.	RSMVS	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1	Christian L			
	RSFP		N2	Patrice V	Fabrice	Guy B	
	Autres clubs	Arbonne – Carrefour des fusillés- plaine de Chanfroy - D64 - P77	N3	Xavier			
19 avril	Rando journée <b>N3 20à30km</b> départ 9h Chalet Jobert (Dame Jouanne) Larchant avec Xavier et Maryse 06 71 17 66 93						
19-avr.	RSMVS	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1	Jean-Jacques	Christian V	Fabrice	
	RSSB		N2	Patrice V			
	Autres clubs	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N3	Jean B			
26-avr.	Tous les Clubs	Rando du muguet Arbonne la canche aux mercier D64-P108	N1	Gérald	Jean-Jacques		
			N2	Jacky	Yves	Bruno C	Serge
			N3	Guy L			
3-mai	Tous les Clubs	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1	Antoine	Jean Marc	Louis	Serge
			N2	Patrice V			
			N3	Xavier			
10-mai	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1	Guy L	Antoine		
	RSAG		N2	Patrice V	Jean Marc	Louis	Serge
	Autres clubs	Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) – P705/883	N3	Xavier			
17 mai	Rando journée <b>N3 20à30km</b> depart 9h base de loisir de Bois le Roi (est) avec Maryse et Xavier 06 71 17 66 93						
17-mai	RSMVS	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1	Antoine	Bertrand	Bernard R	
	RSB		N2	Patrice V			
	Autres clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N3	Christian V			
24-mai	Rando journée avec pic nique <b>22KM-N 2/3</b> les madones en forêt depart 8h30 carrefour de L'épine: Guy Leclerc 06 07 79 96 14						
24-mai	RSMVS	Arbonne – Carrefour des fusillés- plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1	Rhona	Louis	Xavier	Yves
	RSFP		N2	Jacky			
	Autres clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N3	Jean B			
31-mai	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1	Jean-Jacques			
	RSSB		N2	Bertrand	Fabrice		
	Autres clubs	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N3	Maryse			
7-juin	RSMVS	Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) – P705/883	N1	Antoine	Bruno C	Christian V	Fabrice
	RSAG		N2	Yves			
	Autres clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N3	Bernard R			
14 juin	Rando journée <b>N3 20à30km</b> départ 9 h Parking des Crottes au loup, Rte de Nemours à Poligny -Maryse et xavier 06 71 17 66 93						
14-juin	RSMVS	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 – P28 / 29	N1	Antoine	Christian V	Fabrice	
	RSB		N2	Jean Marc			
	Autres clubs	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N3	Jean B			
21- juin	Rando journée avec pic nique <b>23KM N2/3</b> les Marais de L'essonneDépart 8h30 park de Montauger:Guy Lecerc 06,07,79,96,14						
21-juin	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1	Jean-Michel C	Bernard R	Yves	Louis
	RSFP		N2	Gérald			
	Autres clubs	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N3	Jacky	Bruno C		
28-juin	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1	Jean-Jacques	Christian V	Serge	
	RSSB		N2	Jean B			
	Autres clubs	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N3	Patrice V			

Toute les randos : 2h30, tout terrain N1 : on a le temps -N2 : randonnée difficulté moyenne  
 N3 : randonnée soutenue avec difficultés

Prochaine réunion des animateurs de rando: lundi 23 mai à 14h30

## Le Mot de la présidente

Nous avons eu beaucoup de plaisir à vous retrouver lors de l'assemblée générale le 3 Février 2022. Merci à ceux qui étaient présents ou qui avaient confié leur mandat. Votre vote a validé notre action et nous reconduit légitimement à poursuivre notre tâche.

Deux membres du comité directeur ont démissionné, Dominique Vallentin et Bernard Gaillard, merci pour leur engagement pendant des années. Nous félicitons ceux qui ont été élus, Jean Paul Delourme et Bernard Rousseau.

Trois places restent vacantes au comité directeur et nous sommes prêts à vous accueillir.

Vos animateurs et vos élus pensent déjà à la rentrée, mais avant cela, nous aurons le plaisir d'être de nouveau ensemble pour le pique-nique de fin de saison et d'y goûter toutes vos spécialités culinaires.

En juillet, une sortie estivale pourra vous emmener vers Les grottes d'Arcy /Cure et L'Abbaye de Reigny. Les contraintes sanitaires sont de moins en moins prégnantes, alors profitez pleinement de vos activités durant ces derniers mois de l'année sportive.

Aline BRZAKOWSKI



## ACTIVITE PETANQUE

**RDV Le mercredi à partir de 14 heures**  
**Au terrain de boules de La Rochette**  
**Impasse des Pincevents**  
(en face du Buffalo Grill)

Responsable Fabrice PREVOT Tél : 07 69 06 30 10

## MARCHE NORDIQUE T2 2022

**Vendredi de 8h45 à 11 heures**

Co-voiturage RDV 8h15  
Parking du Mas au Mée ou CC La Villaubois  
Dammarie-Les-Lys

**AVRIL : Carrefour de l'Epine D 607 (ex RN 7)**

**MAI : Rocher Canon Par la route ronde**

**JUIN : Cabaret Masson D 606 (ex RN 6)**

Responsable Bernard Laurent Tél. 06 33 59 73 89

## PROMENADES PEDESTRES T2 2022

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

**07 Avril : La Rochette** Bord de Seine

**14 Avril : Salon des Seniors** Pas de promenade

**21 Avril : Rougeau** Carrefour des Faisans

**28 Avril : Bréviande** Cueillette du muguet

**05 Mai : Bois-Le-Roi** Maison forestière

**12 Mai : Cesson** Piscine

**19 Mai : Réunion animateurs** Pas de promenade

**26 Mai : Ascension** Pas de promenade

**02 Juin : Seine Port** Plaine Ormeteau

**09 Juin : Bréviande** Parking

**16 Juin : Sortie Pique-Nique** Lieu à définir

**23 Juin : Epine Foreuse**

**30 Juin : La Glandée**

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

## DATES A RETENIR

**Jeudi 14 avril** : Salon des seniors de 10h à 18h au Mas LE MEE SUR SEINE

**Dimanche 12 juin** : Sortie à Paris, Quartier de Vaugirard (Bernard Léger)

**Vendredi 24 juin** : **Pique-Nique** à l'Escale 699, Avenue des Régals LE MEE SUR SEINE

**Mercredi 6 juillet** : Sortie Club à l'Abbaye de REIGNY et les Grottes d'Arcy Sur Cure (Françoise Guillochon)

**Jeudi 11 août** : Sortie à Paris, Promenade au bord de l'eau (Antoine Cassar)

RSFP.ssiège social: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/)

## Le mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Sportivement parlant, ces derniers mois se sont plutôt bien passés, les restrictions sanitaires diminuant lentement.

Des nouveaux adhérents, à qui nous souhaitons la bienvenue, sont venus nous rejoindre. Nous sommes actuellement 263, progression de plus de 22% et ce n'est pas fini.

L'aquagym à Poidatz que nous n'avions pas pu reprendre, étant accueillis dans un établissement « sanitaire » a pu reprendre le 7 mars dernier.

Nos séances de gym et de yoga ont lieu maintenant dans la salle de sport, rue du stade où quelques problèmes sont encore à résoudre, mais patience..., nous allons réussir.

A l'heure où nous écrivons, la pandémie semble avoir cédé la place à ce conflit européen qui nous laisse sans voix.

Espérons qu'aucun de nous ne soit directement concerné par ces drames.

Profitions cependant du printemps qui arrive bientôt ! Tous à nos activités !

Le Sport des Séniors, c'est la Santé préservée.

Faisons le vœu que le sport puisse participer à l'apaisement.

Rufino Fernandez

## **Campagne de ré adhésion et d'adhésion 2022-2023**

Même si l'horizon pandémique s'éclaircit, la situation ne nous invite pas à envisager une campagne de ré adhésion dès le mois de mai comme nous en avons l'habitude il y a quelques années.

C'est donc vraisemblablement au mois de juin que les conditions le permettront et que vous pourrez vous inscrire. Deux principes ne changent pas : les adhérents 2021-2022 restent prioritaires, et comme l'an passé, vous recevrez votre fiche de réinscription **papier et nominative** (à ne pas partager donc !!) qui vous permettra de procéder à cette ré inscription.

Rendez-vous au parking du COSEC à 13h30 ou sur le lieu de balade à 14h					
Dates	Lieu de balade	Animateurs	Dates	Lieu de balade	Animateurs
01-avr	<a href="#">Barbizon</a>	Gérard	13-mai	<a href="#">Courances Dannemois RDV devant le château</a>	Rhona
08-avr	FBleau :carrefour des huit routes	Rhona	20-mai	<a href="#">Faisanderie</a>	Jean Michel
15-avr	<a href="#">Cabaret Masson</a>	Jean Michel	27-mai		
22-avr	<a href="#">Etang Ballancourt-Vert le Petit</a>	Guy B	03-juin		
29-avr	<a href="#">Croix de Toulouse</a>	Louis	10-juin	<a href="#">Carrefour de la butte à Guay</a>	Louis
06-mai			17-juin	<a href="#">Arboretum de Francharde route ronde</a>	Gérard
			24-juin		

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

**Restez prudents !**



# RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE JOURNAL AVRIL 2022

## Le mot du Président.

*De manière imperceptible mais inexorablement, nous sommes en train de sortir de ce faux rythme imposé par une pandémie qui n'en finissait pas. Certes, nous nous protégeons toujours lorsque la situation l'exige mais l'assiduité aux activités tend à s'amplifier. Ce phénomène va de pair avec les perspectives du club pour les mois à venir. Les réunions et rassemblements en tous genres s'enchaînent sur une très courte période :*

- . Réunion des animateurs préparant la prochaine saison,
- . Crêpes party et piqueniques après les activités de plein air,
- . Assemblée générale du club assorti d'un pot de l'amitié,
- . Fête des « 20 ans » du club célébré en grandes pompes avec déjeuner spectacle cabaret et danses,
- . Restaurants festifs en petits comités au sein des activités,

*Il semblerait que bon nombre d'adhérents aient soif de convivialité et de plaisirs partagés.*

*Tout ceci fait du bien et j'encourage le plus grand nombre à continuer encore et encore dans cette voie. La « vie d'avant » est-elle enfin revenue ?*

**Alain SCHUMACKER**

## Les sorties culturelles

La culture en passant par le plaisir, la convivialité, l'amitié voilà ce que recherchent nos adhérents. S'enrichir en visitant, le Musée de la Monnaie de Paris, les Invalides....

Une première expérience : une journée complète avec bus et restaurant pour visiter la ville de Saint-Quentin dans l'Aisne, ville Art-déco.

La nature avec la Coulée verte à Paris sur une distance de 5 km, complétée par la visite du Musée des Arts Forains.

Entretenir sa mémoire car il faut bien retenir les exposés de nos guides conférenciers qui sont toujours plus intéressants les uns que les autres, complétés de comptes-rendus de visite adressés à nos groupes d'adhérents

Voilà ce que nous proposons pour divertir nos seniors de Marne et Brie.

Nadine BERTHET



## « 20 ANS », ça se fête !!!



AU PROGRAMME  
REPAS ET ANIMATIONS



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

Toutes informations sur le Club :

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



Paroles de Président

Voilà déjà le dernier agenda trimestriel avant les vacances d'été. La pandémie semble vouloir s'éloigner et la saison sportive qui s'achève (sauf pour nos vaillants marcheurs) se sera déroulée normalement. La force d'un club est ses adhérents. Au plus fort de la crise sanitaire notre effectif avait sensiblement baissé. Nous sommes maintenant près de 145 et nous enregistrons encore de nouvelles adhésions ; ce qui est un bon présage pour notre avenir. La nature s'éveille, les beaux jours arrivent, ... c'est le moment de faire le plein d'activités, d'autant que l'équipe des Animateurs s'enrichit d'un nouveau breveté : Olivier GUERIN en Tennis de Table (*bravo à lui*).

### Informations du trimestre

- **Pétanque** : jeudi de 14h00 à 18h00 au stade A. Mimoun. *Les participants seront prévenus individuellement de la date de reprise.*
- **Barbecue** de fin de saison : Mercredi 15 juin (*informations à venir*).
- Les **activités** sont suspendues **durant les vacances scolaires (23 avril au 8 mai et 26 au 29 mai)**, SAUF Marche Nordique, Tennis de table, Randos Fontainebleau et ... informations contraires de vos Animateurs.

### Randonnées du vendredi

Rendez-vous à 08h45 sur le parking de la piscine de Combs la Ville



8 et 22 avril  
6\* et 20 mai  
3\* et 17 juin

} randos matinées sauf \*

\* Randos journée avec pique-nique

**Rappel** : Les activités extérieures sont annulées en cas de vigilance rouge ou orange (*météo de la veille au soir*) même si cette vigilance est levée le matin de l'activité.

### A méditer

Une (ou des) activité(s) physique(s) pratiquée(s) à raison de 30 minutes par jour **de façon régulière**

- 1- Rend intelligent ... et facilite la prise de décisions
- 2- Réduit le stress
- 3- Ralentit le vieillissement du cerveau

*C'est scientifiquement démontré. Alors ... ?*

Pour rester jeune dans sa tête, par exemple, ... **DANSER** (*voir ci-dessous*)



Il est grand temps que le virus Covid 19 laisse sa place à un autre virus que nous souhaitons le plus contagieux possible : le virus « **Dansius** » plus communément appelé « virus de la danse ».

Venez découvrir le plaisir de la danse.



*On manque d'hommes !!!*

Les 3 bonnes raisons de danser : <https://youtu.be/aP2gCLy1wk>

## AVRIL-MAI-JUIN 2022

	Mercredi 14 h 30		Vendredi 9 h 30 - 11 h 30
06/04/22	Carf de l'Epine D 607 p705/883	01/04/22	Carf Marlotte D58/D 301 p 65/77
13/04/22	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	08/04/22	Bivouac Bourron Marlotte D 58 p 551
20/04/22	Canche aux Merciers D64 p 107	15/04/22	Cx de l'Epine foreuse D115 p831/834
27/04/22	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte	22/04/22	Thomery pk bord de Seine 500 m au nord de l'Eglise
04/05/22	Appremont Route de Sully p 717	29/04/22	Carf de Vienne D 148 P 519/457
11/05/22	Rocher Canon D142 p858	06/05/22	Bulle à Guay D 116 p380/384
18/05/22	PK bas Bréau Barbizon p713/714	13/05/22	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
25/05/22	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	20/05/22	Ecluse de Bois le Roi Place St Pierre
01/06/22	PK Franchard D 301 Parc 755/762	27/05/22	Les huit routes Fontainebleau
08/06/22	Larchant PK du Bois d'yver p143	03/06/22	Carf de l'Epine D 607 p705/883
15/06/22	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	10/06/22	pas d'animateur
22/06/22	cabaret Masson D 606 p246	17/06/22	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte
29/06/22	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	24/06/22	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108

N° téléphone : Jean-Claude :0160716811 Christian : 0675191612 André : 01-60-72-17-84 Jean:0160695343

Muguette :0687271439 Jacqueline :0164458470 Bernard : 0673266873 Lucien :0633819595 Bruno : 0650394009

<b>Gymnastique Maintien en Forme</b> GMF	Gymnase Butte-Montceau AVON Salle Léon Béra AVON	Mercredi : 9 h à 10 h ; Mercredi : 9 h à 10 h ; 10 h 30 à 11 h 30 Sauf pendant les vacances scolaires.
<b>Marche nordique</b>	Avril : Bivouac Bourron Marlotte D 58 p 551 Mai : PK des grands Feuillards p 636 Juin : cabaret Masson D 606 p246	Lundi : 9 h 30
<b>Gymnastique méthode PILATES</b>	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30 Sauf pendant les vacances scolaires
<b>Gymnastique en plein air PPG</b> préparation physique générale	Parcours de santé de la Faisanderie FONTAINEBLEAU	Jeu-di : 10 h à 11 h Sauf pendant les vacances scolaires.
<b>Tennis de table</b>	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Vendredi : 20 h à 22 h (18 h à 20 h pendant les petites vacances scolaires) Mardi : 18 h à 20 h
<b>Tai-Chi</b>	Forum Maison dans la Vallée	Jeu-di 10 h 45—11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires
<b>Activités aquatiques</b>	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau	Lundi : 16 - 17 h Jeu-di : 16 h - 17 h Sauf pendant les vacances scolaires
<b>Pétanque</b>	terrain de pétanque la Butte Montceau route Bezout ( en forêt )	Vendredi 14 h 30 Sauf pendant les vacances scolaires
<b>Activités dansées</b>	Forum Maison dans la Vallée	Jeu-di 9 h 15—10 h 45
<b>Danse de salon</b>	Salle Léon Béra	vendredi 14 h 30—16 h
<b>Randonnée Pédestre</b>	Randonnées CODERS RV bulletin Randonnée club niveau N 2 Randonnée club niveau N 1	mardi matin 9 h mrcrcdi:14 h - 30 vendredi 9 h 30—11 h 30

La COVID s'éloigne et une autre catastrophe s'invite aux portes de l'Europe. Nous pensons à nos amis ukrainiens durement éprouvés par cette guerre. Des collectes sont organisées près de chez nous, nos communes se mobilisent pour porter assistance aux victimes civiles.

### Nouvelles activités au RSB

A partir du 10 mars, Georges propose une balade proximité d'une heure. Rendez-vous tous les jeudis à 10h sur le parking de Cesson la Forêt pour une balade tranquille de 10h à 11h.

Autre nouveauté : le club propose aussi pour le prochain trimestre 3 randonnées à la journée avec pique nique tiré du sac, en plus des deux randonnées sur les traces du Paris du Moyen Âge (rive droite) proposées par Liliane les 1er et 15 Avril. Elles couvriront une distance de 15 à 20 km ; un covoiturage est conseillé avec un partage des frais. Départ à 8h30 du parking de la Maison des Sports, inscription préalable auprès de Jean-Marc <jerichobleu3@gmail.com>.:

Pas de changement pour les randonnées de proximité du mardi de 9h à 11h ( rendez-vous à 8h50 sur la place des Aulnes à Vert-Saint-Denis)

### Programme des randonnées du vendredi

Dates	N1	N2	Propositions de randonnées
01/04/22	LS, GC PG	JYD	Paris du Moyen Age rive droite Croix d'Augas D116 P 384
08/04/22	JMB	GC	Beauvais Rue du Rocher du Duc, Parking du Télégraphe
15/04/22	LS, JMB		Paris du Moyen Age rive droite
22/04/22	EM	JMB	Saint Sauveur sur Ecole D 50 rue creuse
29/04/22	LS	YMF	Croix de Toulouse D 116/ D 138 P 236/ P 366
06/05/22	EM	GC	Fontaine Le Port Parking rue du Général Roux ( cueillette du muguet)
13/05/22		GC	<b>Saint Sulpice de Favières (91) Rue de Rochefontaine Rando à la journée</b>
20/05/22	EM	YMF	La Canche aux Merciers D 64 P 107
27/05/22	PG	JYD	Mont Ussy Maison forestière des Huit Routes Route ND du Bon Secours
03/06/22	EM	LS	Bois Le Roi (Les Affolantes ) Parking du Carrefour Market à Chartrettes
10/06/22		JMB, GV	<b>Larchant Rando à la journée</b>
17/06/22	PG	YMF	Carrefour de l' Epine D607 P 883
24/06/22	YMF		Chartrettes Parking de l'écluse rue de la Cave
01/07/22	LS	GC	<b>Chateau Landon Rando et visite culturelle Pique-nique de fin de saison</b>

EM:EdmondMorel ; GC : Gérard Coq ; JMB : Jean-Marc Brunier ; LS : Liliane Sossa ; PG : Patrice Guégou ; YMF : Yves-Marie François, GV : Georges Vanicat ; JYD : Jean Yves Delobea