

# LE RETRAITÉ SPORTIF

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

**L**a saison sportive 2021 / 2022 vient de s'achever et déjà la suivante accapare nos esprits pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions afin que nous puissions, si possible, retrouver tout ou partie des adhérents qui ont pu nous quitter, il y a peu, en raison, en particulier, des conditions sanitaires dégradées.

Cet été, dans un premier temps, vos animateurs vont continuer à accompagner dans vos activités extérieures (randonnée, cyclo, marche nordique, disc-golf, pétanque, ...) celles et ceux qui n'auront pas pris le chemin de la campagne, de la mer ou de la montagne, puis dans un second temps, vos responsables administratifs vont enregistrer vos nouvelles demandes de licences que vous aurez renseigné avec précision, pour retrouver le plaisir convivial de pratiquer votre sport afin entretenir votre forme physique.

Tous les clignotants sont au vert pour cette rentrée. Les formations ont retrouvé un bon rythme, néanmoins, comme à l'accoutumée, le besoin d'animateurs reste préoccupant car pour que le renouvellement s'opère, les "jeunes pousses" doivent être écloses, et ce, avant que des "trous dans la raquette" viennent contrarier l'encadrement des activités. Nombre d'entre vous ont des capacités et un potentiel, souvent méconnus, pour se lancer dans l'animation, mais hésitent encore à franchir le pas. La satisfaction de partager et de transmettre aux autres ses connaissances est immense et n'a pas de prix. Les référents formation de vos clubs sont à votre écoute.



"Faute de combattants", l'année 2023 ne proposera qu'un seul séjour d'hiver en SAVOIE. Alors que les années précédentes, il y avait un nombre conséquent de séjours au printemps et à l'automne, je lance un appel aux organisateurs potentiels, qui seront éclairés et conseillés par notre référent tourisme du CODERS 77.

L'été arrive, le soleil et les fortes chaleurs qui ont déjà montrer le bout de leur nez, aussi. Il importe donc de respecter un certain nombre de règles de prudence, pour que nos activités estivales se déroulent sous les meilleurs auspices, sans dommage pour quiconque.

Gardons le sourire et retrouvons nous après ces vacances estivales.

Et en attendant, préservez vous bien.

En toute amitié.

Christian BARTHE, président du CODERS 77

Vous pouvez retrouver ce bulletin, ainsi que les précédents, en couleur, sur les 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.rsidf.fr](http://www.rsidf.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 345 exemplaires  
Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE  
Dépôt légal : juillet 2022

# Infos flash



Cet été, vos clubs, sous la houlette de vos animateurs qui ne seront pas partis en vacances, vous proposeront des activités, principalement extérieures.

Dans ce n°, vous trouverez in-fine, une fiche de conseils, applicables en tout ou partie à ces activités.

Les quelques jours de canicule précédents doivent nous inciter à être prudents même si l'on ne sait pas encore quelles seront les conditions climatiques de cet été.

Donc, ne pas hésiter à limiter ses activités physiques en cas de fortes chaleurs.

## La formation

Les stages de formation (PSC1, FCB, M1, M2 et modules complémentaires) reprendront au cours du 4° trimestre 2022 et l'année 2023.

Deux nouveautés : la FFRS créé deux M2 tennis/pickleball et swing-golf/golf en lieu et place des quatre M2 préexistants. Une formation complémentaire sera offerte aux titulaires du BAF tennis, badminton et tennis de table et BAF swing-golf et golf pour obtenir une double qualification.

Tous les renseignements sur les fiches du catalogue de formation de la FFRS accessibles sur le site internet fédéral.

## Séjours sportifs et de loisirs

L'année 2023 ne proposera qu'un séjour en hiver. (voir page suivante).

Cependant toute nouvelle proposition sera, à tout moment, la bienvenue pour étoffer l'offre de cette prochaine année.

Renseignements auprès du référent tourisme du CODERS 77 : Robert MOREAU de la RSAG qui vous conseillera utilement

## La rentrée sportive 2022 / 2023

L'heure de la réinscription auprès de votre club pour obtenir votre nouvelle licence arrive et quelques petits rappels peuvent être utiles pour faciliter la vie des secrétaires et autres dirigeants des clubs :

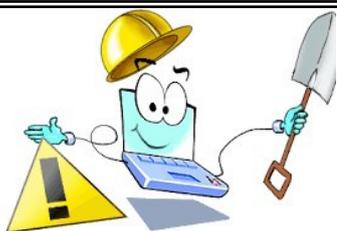
- la nouvelle licence est valable du 1° septembre 2022 au 31 août 2023. **Une dérogation vous est accordée jusqu'au 30/09/2022 pour être couverte par l'assurance pour la pratique des activités.**

- le certificat médical est valable 3 ans (3 saisons) à condition de répondre NON à toutes les rubriques du questionnaire santé.

- il existe désormais une "licence dirigeant administratif" (LDA) limitée aux président, vice-président, secrétaire, trésorier, membres élus du comité directeur, qui souhaitent continuer à s'investir, n'ont plus la capacité de pratiquer une activité physique. Validation soumise au président de la commission RMLIA de la FFRS.

## La FFRS

Parmi les nombreux chantiers ouverts et en cours à la Fédération, figure celui de la réforme des statuts fédéraux et de ses organes déconcentrés, ordonnés par le ministère des sports. La principale modification portera sur le mode d'élection des représentants des différents structures. Affaire à suivre.



Le CODERS 77 recherche TOUJOURS :

- pour rénover et redynamiser son site internet un adhérent en capacité de participer aux fonctions de "Webmaster", en soutien du président pour le site "www.coders77.com",

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

fédérales.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter Christian BARTHE, président du CODERS 77



## Bureau du CODERS :

Président : Christian BARTHE - 01 64 52 40 50  
06 10 58 73 73

Courriel : [coders77@orange.fr](mailto:coders77@orange.fr)

Secrétaire : Michèle PATRIARCA - 01 64 71 07 14

Trésorier : Emilio PASCULLI - 01 77 03 21 81

Site internet : [www.coders77.com](http://www.coders77.com)

## AVIS DE TEMPETE

Il est rappelé aux randonneurs et cyclistes qu'en cas d'alerte météo **ROUGE** ou **ORANGE** diffusée la veille des rendez-vous, les sorties programmées sont annulées (même si l'alerte est levée dans la nuit).

Le CODERS 77 déclinera toute responsabilité vis-vis des adhérents qui passeraient outre.

# SEJOUR 2023

## SÉJOUR SKI ALPIN et RAQUETTES - TIGNES LES BRÉVIÈRES du 15/01 AU 22/01/2023

*Profitez pour pratiquer raquettes et ski alpin, d'un cadre naturel et du charme authentique d'un village situé à 1550 m d'altitude, au milieu de magnifique sapins et mélèzes avec ses jolis chalets de pierre et bois. Neige garantie.*

**NOMBRES DE PLACES LIMITÉES.**

*Tarif pension complète : 595€*

*Renseignements et contrat de vente : Robert MOREAU (RSAG) - Tél : 06 64 96 82 72*

*Courriel : deniserobert.moreau@gmail.com*



## CYCLOTOURISME JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2022

	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
J U I L L E T	Vendredi 01	<b><u>09 heures 00 :</u></b>  <b>FORET DE FONTAINEBLEAU</b>  Carrefour du grand maitre (D 301 - D 148)	<b><u>avec vos</u></b>  <b><u>ANIMATEURS</u></b>
	Vendredi 08		
	Vendredi 15		
	Vendredi 22		
	Vendredi 29		
A O U T	Vendredi 05	<b><u>09 heures 00 :</u></b>  <b>CHAILLY EN BIÈRE</b>  Parking D 607 (ex N7)	
	Vendredi 12		
	Vendredi 19		
	Vendredi 26		
S E P T E M B R E	Vendredi 02	<b><u>09 heures 00</u></b>  <b>SAMOREAU</b>  Parking de la grange aux dimes	
	Vendredi 09		
	Vendredi 16		
	Vendredi 23		
	Vendredi 30		

# Conseils pour bien randonner

(en toutes circonstances)

Avant le départ, soyez informé de la météo et portez des chaussures et vêtements adaptés.

Pour trouver une bonne chaussure de randonnée, il faut se pencher sur ces différents aspects : le confort, l'adhérence au sol, l'imperméabilité, l'amorti, la respirabilité et le maintien de la cheville. Le choix s'orientera en fonction du type de randonnée que vous ferez.

En hiver, il est conseillé de porter trois couches dont une sous-couche, portée directement au contact de la peau, en fibres synthétiques pour absorber et évacuer la transpiration, une couche intermédiaire qui conserve la chaleur, et une troisième couche composée d'un vêtement imperméable type coupe-vent. Si vous partez en été, une seule couche sera nécessaire. En automne, seules les première et troisième couches sont nécessaires.

Pour trouver le sac qui conviendra le mieux pour sa randonnée, il faut raisonner en termes de volume, une contenance de 10 à 40 litres est idéale pour une petite randonnée tandis que les plus grandes contenances (50 à 100 litres) sont à privilégier pour les bivouacs. Les bretelles du sac doivent dans tous les cas être rembourrées et le dos matelassé pour favoriser la bonne répartition du poids en fonction de la marche. Les sacs à plusieurs compartiments sont pratiques. Bon à savoir : le poids de votre sac ne doit pas dépasser 20% de votre poids.

En randonnée, l'organisme a besoin de ressources, car il puise dans ses réserves pour avoir de l'énergie suffisante. Il faut donc privilégier des aliments riches en glucides. Préférez les céréales, les barres énergétiques avec suffisamment de glucides et de protéines et les fruits secs (amandes, noisettes, etc.). Lors d'un effort, le corps consomme beaucoup d'eau, il faut donc veiller à l'hydrater en continu. L'idéal est de boire  $\frac{1}{2}$  litre d'eau toutes les heures (en plusieurs fois) pour rester hydraté.

Vous pouvez vous munir d'un sifflet de détresse. Il devra être sans bille, fonctionnel en tous temps et toutes conditions, léger et peu onéreux.

Lors du choix du niveau de randonnée que vous allez faire, 1, 2 ou 3, ne préjugez pas de vos forces, de même ne les sous-estimez pas. En clair choisissez le bon niveau. Un groupe homogène est la condition d'une randonnée agréable.

Lors de la randonnée, si vous vous sentez distancé(e), signalez le à votre animatrice (teur).

Pendant la pause, laissez votre sac sur place si vous devez vous éloigner (ou vous isoler..) du groupe, cela permettra à celui-ci de savoir que vous n'êtes pas de retour si le départ est annoncé.

Chaque année, de septembre à février, les chasseurs et les randonneurs doivent se partager la nature.

Sur le site internet de la FFRS, vous trouverez toutes sortes d'information notamment sur les assurances, la méthode à suivre lors d'un accident personnel au cours d'une randonnée ainsi que le formulaire à utiliser .

D'après Aline BRZAKOWSKI (RSMVS)

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

3ème trimestre : juillet août septembre

**En cas d'alerte météo rouge ou orange, le lundi soir, rando annulée**

**Juillet et Août 9h-11h30**

5-juil.	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 Antoine N2 Christian V N3 Patrick	Lucien S	Fabrice	Yves
	RSAG					
	Autres clubs	Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N1 Jean-Jacques N2 Serge N3 Guy L	Jacky		
12-juil.	Tous les Clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 Jean-Michel C N2 Patrice V N3 Xavier	Guy L Maryse	Christian R	Christian V
19-juil.	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 Jean-Jacques N2 Patrice V N3 Jean B	Antoine Jacky	Christian L	Christian R
26-juil.	Tous les Clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 Gérard N2 Patrice V N3 Christian R	Rhona Serge	Xavier	Jean-Michel C
2-août	Tous les Clubs	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1 Rhona N2 Patrice V N3 Patrick	Jean-Jacques Jean B	Serge	François
9-août	Tous les Clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Antoine N2 Christian V N3 Xavier	Louis	Yves	Christian L
16-août	Tous les Clubs	Fontainebleau Carrefour du Mont Pierreux Cimetière P279/280	N1 Rhona N2 Christian V N3 Jacky	Louis	Dominique	Jean-Michel C
23-août	Tous les Clubs	Arbonne – Carrefour des fusillés- plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 Jean-Jacques N2 Louis N3 Christian V	Christian R	Gérard	Serge
30-août	Tous les Clubs	Rocher Canon D142E – P858	N1 Christian R N2 Fabrice N3 Guy L	Jean-Jacques Yves	Jean B	Jean-Michel C

**Passage heures d'hiver 9h30 12h**

6-sept.	Rando journée N3 tour du massif de Fontainebleau étape 1/4 rdv Barbizon inscription obligatoire Guy Leclerc 06 07 79 96 14					
6-sept.	RSMVS	Milly la Forêt Parking de la Boulogne D837 – P28 / 29	N1 Antoine N2 Patrice V N3 Christian R	Fabrice	Xavier	
	RSB					
	Autres clubs	Grands Feuillards Route Ronde D 301 –P 636 - 634	N1 Jean-Jacques N2 Jacky N3 Patrick	Lucien S	Serge	François
13-sept.	RSMVS	Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) – P705/883	N1 Antoine N2 Yves N3 Christian V	Guy B	Gérard	Jean B
	RSEF					
	Autres clubs	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 Jean-Jacques N2 Lucien S N3 Christian R	Xavier	Maryse	
20-sept.	Rando journée N2/N3 GR2 Montereau RdV parking Samoreau inscription obligatoire 06 71 17 66 93 Maryse Xavier retour en train de Montereau à Vulaines					
20-sept.	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Serge N2 Patrice V N3 Christian V	Dominique	Fabrice	
	RSSB					
	Autres clubs	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 Guy B N2 Bruno C N3 Guy L	Bertrand	François	
27-sept.	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 Antoine N2 Fabrice N3 Jean B	Dominique	Yves	François
	RSAG					
	Autres clubs	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64- P108	N1 Rhona N2 Guy B N3 Bruno C	Serge		

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

Prochaine réunion des animateurs le lundi 29 août 14h 30 maison des sports rue Despatys Melun

## Le Mot de la présidente

La saison touche à sa fin et ensemble nous avons pu passer une année « presque normale ». Toutes nos activités ont repris en septembre ; les contrôles du pass sanitaire puis vaccinal ont permis au maximum d'entre vous de pratiquer vos activités sportives préférées et de vous retrouver dans une ambiance chaleureuse.

Vos animateurs et animatrices étaient également impatients de reprendre, motivés plus que jamais.

### **Remercions-les comme il se doit !**

Bien sûr un bilan de cette année transitoire sera réalisé mais le comité directeur est déjà dans l'organisation de la rentrée prochaine.

Vous avez déjà reçu les documents qui vous permettront de renouveler votre adhésion.

Dès à présent, nous sommes à la recherche d'un lieu pour organiser notre traditionnelle journée club, moment de convivialité et de partage que vous appréciez.

**Pour l'heure, le Comité Directeur et moi-même vous souhaitons d'excellentes vacances, riches en découvertes et en retrouvailles avec vos proches.**

Aline BRZAKOWSKI



## MARCHE NORDIQUE T3 2022

**Vendredi de 8h45 à 11 heures**

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

*Reprise le 02 septembre*

**Septembre : Parking du Bas Bréau Allée des Vaches P 713 / 714**

Responsable Bernard Laurent Tél. 06 33 59 73 89

## PROMENADES PEDESTRES T3 2022

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

*Pas de promenades en juillet et en août  
Reprise en septembre*

01 Septembre : Bords de Seine Le Mée - Boissettes

08 Septembre : La Table du Roi

15 septembre : Stade de La Rochette

22 septembre : Maison forestière de Bois-Le-Roi

29 septembre: Rougeau Carrefour des Faisans

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



## DATES A RETENIR

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

**Lundi 12 septembre** : Inscriptions Piscine (Information début septembre)

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

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

## Le mot du Président

Voilà une belle saison qui se termine. Nous n'avons eu aucune rupture des activités, aucune obligation de les poursuivre en visio ! De nombreux anciens adhérents qui nous avaient quittés, inquiets de la situation sanitaire, nous ont rejoints. De nouveaux adhérents sont venus partager nos activités.

### L'heure de « La fiche de réinscription » arrive pour chacun d'entre nous.

Vous allez prochainement la recevoir. Remplissez-la au plus vite, avant de partir en vacances ! Elle ne sera pas oubliée ! Surtout, concernant les activités, gym, aquagym, yoga et tennis de table, faites nous la parvenir **avant le 20 août**.

**N'oubliez pas, les randonnées et balades continuent durant cette période estivale.**

**Bel été à tous, où que vous soyez !  
Soyez prudents et à très bientôt !**

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

Ancien adhérent, vous avez reçu ou allez recevoir à partir de début juin **la fiche nominative** de réinscription. N'oubliez pas : si vous pratiquez **l'aquagym, la gym, le yoga et le tennis de table** de nous faire parvenir votre dossier **avant le 20 août**, date à laquelle vous perdriez votre priorité sur l'activité que vous pratiquez.

Ne partagez pas votre fiche avec de nouveaux adhérents : pour ceux-ci, des fiches d'inscription spécifiques et le journal sont disponibles auprès des membres du comité directeur.

Et rappel pour vous tous, **les dossiers incomplets ne peuvent pas être acceptés.**

### **Une question, une interrogation ?**

Contactez un membre du comité directeur, connectez-vous sur le blog du club, des réponses peuvent vous être apportées.

### **Nos prochains Rendez-vous :**

- **Samedi 10 septembre** : Retrouvez-nous lors du forum des associations qui se tiendra comme à l'habitude sur le site de Seine Ecole.
- **Lundi 19 septembre** : Reprise des activités.

Balades du vendredi : Rendez-vous au parking du COSEC à 13h30

DATE	LIEU DE BALADE	ANIMATEUR	DATE	LIEU DE BALADE	ANIMATEUR
01-juil	Franchard	Guy L	19 aout	La Croix de Toulouse	Louis
08-juil	pas de randonnée	Dispo Guy L	26 aout	Château de Fontainebleau	Louis
15-juil	barbizon	Guy L	02-sept	Saint sauveur	J M Cas
22-juil	St Leu	JM Cas	09-sept	Epine foreuse	Guy L
29-juil	Belle croix	Gérard	16-sept	Grands Avaux	Guy B
5 aout			23-sept	Foret rougeau carrefour des Faisans	Guy L
12 aout	carref des 8 routes Fontainebleau	Rhona	30-sept	butte à Guay	R

## **Bonnes vacances à toutes et tous....**

Rufino Fernandez (Président)  
06 61 97 36 12

Jean Michel Humbert (Trésorier)  
06 31 91 58 25

Philippe Dupont (Secrétaire)  
06 35 51 75 12



# RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE JOURNAL JUILLET 2022

## **Le mot du Président.**

Notre club (qui a toujours 20 ans) vient de célébrer son anniversaire le 27 avril au Colisée de Meaux. Les retours des participants nous ont montré combien les épisodes festifs de cette nature étaient appréciés, surtout en ces périodes troublées. Rendez-vous est donc pris pour les 25 ans du club.

Depuis, notre club s'est associé au club cyclo de Meaux pour organiser la Montapeine en proposant des randonnées de 8 et 12 km, et s'apprête à réunir l'ensemble de nos adhérents le 22 juin pour une journée multisports avec piquenique partagé. Encore une occasion de faire la fête.

Enfin, nous préparons activement la nouvelle saison sportive. Le Bureau et le Comité Directeur se sont réunis en mai pour préparer vos inscriptions. Le dossier devrait être disponible dès fin juin. Toute l'équipe est dans les starting-blocks.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, d'excellentes vacances et espère vous revoir nombreux à la rentrée.

**Alain SCHUMACKER**

## FETE DES « 20ANS » DU CLUB

Enfin ! après deux reports dus à la pandémie du COVID, près de 200 adhérents de Marne et Brie se retrouvent, en ce mercredi 27 avril 2022, au Colisée de Meaux pour fêter les « 20 ans » du club.

Chaque convive reçoit à son arrivée un cadeau souvenir, un tote-bag estampillé du logo de la RSMB.

Après avoir prononcé un discours de bienvenue, Alain, le président du club, récompense les 7 adhérents présents au club depuis plus de 15 ans.

Le docteur ALLARD, maire adjoint aux sports et à la santé, prend ensuite la parole pour rappeler, entre autres, les bienfaits du sport chez les seniors.

S'en suit le repas durant lequel Norbert et ses drôles de dames, accompagné de ses danseuses, font le show : nous voyons ainsi apparaître Dalida, Annie Cordy, Régine, Sylvie Vartan...et même Madonna à la table du président !

Plumes, paillettes et hauts talons sont accompagnés des plaisanteries de Norbert. Ce n'est plus qu'éclats de rires dans la salle.

Le spectacle se poursuit avec la chanteuse Carine ERSENG. Puis c'est au tour du musicien de mettre l'ambiance en invitant tous les participants à venir danser jusqu'à 18 heures qui sonnent la fin de cette magnifique journée.

Elisabeth LEROY



## ASSEMBLEE GENERALE 2022

En ce matin du mercredi 16 mars 2022, s'est tenue, au centre social Louis Aragon à Meaux, l'assemblée générale du club RSMB, en la présence de Christian BARTHE, président du CODERS 77 et vice-président du CORERS IdF, de Michèle PATRIARCA, secrétaire du CODERS 77 et de Emilio PASCULLI, trésorier du CODERS 77 et du CORERS IdF. Le quorum étant atteint (219 adhérents présents ou représentés), le président ouvre la séance.

Le club en quelques chiffres :

- 319 adhérents au 16 mars 2022,
- 18 activités proposées,
- 24 animateurs fédéraux,
- 1 instructeur fédéral en la personne du président, Alain SCHUMACKER.

Après la présentation des différents rapports et du budget 2022, c'est au tour de Christian BARTHE de prendre la parole. Il est heureux de la bonne santé du club et fier d'avoir des clubs aussi dynamiques que celui de Marne et Brie.

Pour clôturer cette matinée, c'est autour du verre de l'amitié, dans la joie et la bonne humeur, que se regroupent les participants.

Elisabeth LEROY

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 :

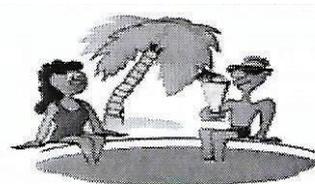
<http://rssb.eklablog.com> et <https://www.facebook.com/RSSB77Combs>

La plupart de nos activités sportives cesseront fin juin. Finalement la saison 2021/2022 n'a pas été interrompue pour des raisons sanitaires ou autres. Malgré les incertitudes ambiantes, nous avons pu compter sur le retour de bon nombre d'anciens adhérents et l'inscription de nombreux nouveaux.

Je remercie donc celles et ceux qui ont participé aux activités, celles et ceux qui les ont animées, et enfin les 4 nouveaux Animateurs(trices) qui ont fait leurs premières armes au cours de la saison qui se termine.

Bonnes vacances à tout le monde. Profitez bien de ce court répit. Et revenez en pleine forme la saison prochaine.

André DOMINGUEZ



## Marches – Randonnées

**Marche Nordique** : Pas d'interruption durant la période estivale

**Randonnées Fontainebleau** : Pas d'interruption non plus. Pour limiter le nombre de véhicules pour le covoiturage, merci de prévenir préalablement Serge de votre présence au parking de la piscine (06.10.96.35.93)

**Randonnées du vendredi** : RdV 08h45 piscine de Combs

- 1<sup>er</sup> et 29 juillet
- 26 août
- 9 et 23 septembre

(\*) Prévoir un pique-nique. Selon la météo et l'humeur de l'Animateur, ces randos seront à la journée ou à la matinée avec déjeuner en commun.

## Prochains rendez-vous

### Forums des Associations :

- Samedi 3 septembre 2022 à Combs-la-Ville
- Samedi 10 septembre 2022 à Quincy-sous-Sénart

### Réunion de rentrée et Assemblée Générale :

Compte tenu de la nécessité de convoquer l'AG avant la fin de l'année 2022, ces deux rassemblements seront regroupés le jeudi 27 octobre. Plus d'informations à la rentrée.

### NOS ACTIVITÉS

Sauf information contraire, la reprise est prévue courant septembre avec les activités habituelles.

#### En salle

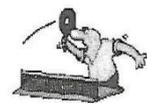


Danse

Gymnastique



Tennis de Table



Tir à l'Arc



#### En extérieur

Marche Nordique



Pétanque



Marches



Avec différents niveaux :  
Balade – Promenade  
Randonnée (voir ci-contre)  
Randonnée en forêt de Fontainebleau (voir feuille spéciale dans ce bulletin)

Une information vous parviendra ultérieurement pour vous préciser les lieux, horaires et dates de reprises effectives en fonction des créneaux retenus par la Municipalité et des disponibilités des Animateurs.

### NOS RESPONSABLES D'ACTIVITÉS

Si vous souhaitez obtenir plus de précisions sur les activités proposées et les conditions, nous vous invitons à contacter directement les Responsables ci-dessous.

**Danse** : Mireille THIOLLIÈRE (06.42.33.50.47) [mireille.thiolliere@wanadoo.fr](mailto:mireille.thiolliere@wanadoo.fr)

**Gymnastique** : Annie COLOMBET (06.61.10.77.67) [annie.colombet@hotmail.com](mailto:annie.colombet@hotmail.com)

**Marche Nordique** : Serge FOURNIER (06.10.96.35.93) [ns.fournier@free.fr](mailto:ns.fournier@free.fr)

**Pétanque** : Jacques CORNILLET (06.18.74.58.70) [cornillet.annemarie@bbox.fr](mailto:cornillet.annemarie@bbox.fr)

**Randonnées (tous niveaux)** : Jean-Jacques JOSSET (06.30.14.27.30) [josset.jean-jacques@wanadoo.fr](mailto:josset.jean-jacques@wanadoo.fr)

**Tennis de Table** : Jacques Lambert (06.07.06.21.80) [lambertjacques41@gmail.com](mailto:lambertjacques41@gmail.com)

**Tir à l'Arc** : Michel LERAY (07.86.13.36.91) [clm34@msn.com](mailto:clm34@msn.com)

	animateurs	Mercredi juillet -août 9 h sept 14 h 30		animateurs	Vendredi 9 h 30 - 11 h 30
6/7/22	Christian Lucien	Appremont Route de Sully p 717	1/7/22	Jacqueline	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
13/7/22	Christian Lucien	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte	8/7/22	Jean-Claude	cabaret Masson D 606 p246
20/7/22	Christian	Bulle à Guay D 116 p380/384	15/7/22	Pas d'animateur	Carf de la Butte à gay p 384/379
27/7/22	Pas d'animateur	cabaret Masson D 606 p246	22/7/22	Jean	Ecluse de Bois le ROI Place St Pierre
3/8/22	Pas d'animateur	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	29/7/22	Jacqueline	Croix du Gd Maitre D 301 p 501:435
10/8/22	Pas d'animateur	Allée Maintenon D 58 p 45	5/8/22	Pas d'animateur	cabaret Masson D 606 p246
17/8/22	Pas d'animateur	Hippodrome de la solle D 606 p 252	12/8/22	Pas d'animateur	PK Franchard D 301 Parc 755/762
24/8/22	Christian	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	19/8/22	Jean-Claude	Rocher Canon D142 p858
31/8/22	Christian	Carf de l'Epine D 607 p705/883	26/8/22	Jacqueline	Les huit routes Fontainebleau
7/9/22	Jean-Marie	Rocher Canon D142 p858	2/9/22	Jean	Allée Maintenon D 58 p 45
14/9/22	Christian Jean-Marie	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	9/9/22	Jean	Maison forestière Bois le Roi p 354
21/9/22	Bruno Lucien	PK Franchard D 301 Parc 755/762	16/9/22	Jean	Appremont Route de Sully p 717
28/9/22	Bruno Lucien	Larchant PK du Bois d'yver p143	23/9/22	Pas d'animateur	Carf de l'Epine D 607 P 883
			30/9/22	Jean	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108

### Toutes les activités reprendront dans la semaine du 5 au 11 septembre

**Forum** des associations : le **samedi 3 septembre** stade Philippe Mahut et aux gymnases Martinel Fontainebleau

En rando: si, pas d'animateur pour encadrer, rando libre sous votre propre responsabilité.

<b>Gymnastique Maintien en Forme</b>	Gymnase Butte-Montceau AVON Salle Léon Béra AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; Mercredi : 9 h 30 à 10 h 10 h 30 ; 11 h 45 à 12 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
<b>GMF</b>		
<b>Marche nordique</b>	Juillet: Appremont Route de Sully p 717 Août: Carf du coq Faisanderie D 409 p 108 Septembre: Bourron -Marlotte Pk de la Plaine Verte D 58 p550	Lundi : 9 h 30
<b>Gymnastique méthode PILATES</b>	Gymnase de la Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros	Mercredi: 10 h 45 à 11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
<b>Gymnastique en plein air PPG</b> préparation physique générale	Parcours de santé de la Faisanderie FONTAINEBLEAU Aucune participation	Jedi : 10 h à 11 h Sauf pendant les vacances scolaires.
<b>Tennis de table</b>	Gymnase de la Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Vendredi : 20 h à 22 h (18 h à 20 h petites vacances) Mardi : 18 h à 20 h
<b>Tai-Chi</b>	forum Maison dans la Vallée Participation annuelle : 10 euros	Jedi 10 h 45—11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires
<b>Activités aquatiques</b>	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau Participation annuelle : 10 euros par créneau	Lundi : 16 - 17 h Jedi : 16 h - 17 h Sauf pendant les vacances scolaires
<b>Activités dansées danse de salon</b>	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau 10	vendredi 14 h 30 - 16 h
<b>Activités dansées dans en ligne</b>	forum Maison dans la Vallée	jedi 9 h 15—10 h 45
<b>Randonnée Pédestre</b>	Randonnées CODERS RV bulletin Randonnée club niveau N 2 Randonnée club niveau N 1	mardi matin 9 h Mercredi 14 h 30- 9 h pendant les vacances vendredi matn 9 h 30
<b>Cyclotourisme</b>	sortie coders RV bulletin coders	Vendredi 9 h ou 13 h 30

Notre ami et animateur **Christian Couvidat** nous a quittés des suites d'une longue maladie. Nous garderons de Toi le souvenir de ton dynamisme, de ta joie de vivre communicative, de ton charisme et de ta gentillesse. Adieu Christian, repose en paix.

La saison 2021/2022 se termine. Merci à tous ceux qui ont oeuvré pour sa réussite (animateurs, membres du Comité Directeur, adhérents) malgré les restrictions liées à la pandémie. Bel été à tous et revenez en pleine forme.

Nous accueillerons nos adhérents au Forum des Associations samedi 10 Septembre au Complexe sportif Jean Vilar de Vert-St-Denis et à celui de Seine-Port le dimanche 4 Septembre. Les dates de reprise des activités seront disponibles sur notre site ainsi que tous les renseignements utiles pour les réinscriptions.

Les formulaires seront aussi envoyés par internet.

Par ailleurs nous organiserons une séance de réinscription jeudi 8 septembre de 9h à 12h dans la salle de réunion de la Maison des Sports de Cesson - Vert Saint Denis.

**Notre Assemblée Générale se tiendra le dimanche 20 novembre 2022 à partir de 10h.**

**Edmond** souhaite arrêter ses activités d'animateur de randonnée. Merci Edmond pour toutes ces années passées au sein du club. **Christine** aussi cesse l'animation de la gymnastique mais conserve la SMS. Merci Christine pour ton engagement dans notre club.

Les balades de proximité d'une heure et celles du mardi matin de deux heures sont bien appréciées comme les randonnées à la journée et les randonnées culturelles.

## Programme des randonnées du vendredi pour la rentrée

Dates	N1	N2	Propositions de randonnées
16/09/22	LS	PG	Forêt de Rougeau Nandy Pavillon Royal
23/09/22	PG	JMB	Rocher Canon
30/09/22	GC	JYD	Mont Aigu La Faisanderie
07/10/22	JMB	YMF	La Canche aux Merciers
14/10/22	LS	GC	St Mery parking près du château d'eau
21/10/22	JMB	JYD	La Table du Roi
28/10/22		JMB	Courances
04/11/22	GC	PG	Barbizon Parking du Bas bréau Allée des Vaches
11/11/22			Férié
18/11/22	JYD	YMF	Plaine de Chanfroy Parking des Fusillés
25/11/22	YMF	JMB	Carrefour du grand Veneur D301 P152
02/12/22	JYD	YMF	Carrefour de l'Epine
09/12/22	JMB	GC	Bois Rond D64 P85
16/12/22	JMB et LS	JMB et LS	Paris à définir

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