

LE RETRAITÉ SPORTIF

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

Les vacances s'achèvent et les multiples activités reprennent dans vos clubs. Même si vos réinscriptions et les nouvelles adhésions sont toujours en cours, vous êtes nombreux à marquer votre intérêt pour ce concept "Sport - Seniors - Santé" développé par notre Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) pour le bien-être et bien-vivre des près de 90 000 adhérents que nous sommes à l'échelon national. Le dispositif FFRS 360 a, cette année, été amélioré et a largement facilité les modalités de réinscription. Il ne lui reste plus qu'à finaliser le développement et l'intégration des modules de gestion des formations (multiples et variées) et des séjours.

Certes la conjoncture politico-économique et sociale actuelle n'incite pas naturellement à la gaîté et peut même inquiéter certains d'entre vous, il est de bon aloi de croire en ces valeurs que préconise et diffuse notre fédération en particulier la notion du bénévolat sans lequel il n'y aurait point de salut pour nos activités. La mécanique de nos structures tient et ne peut fonctionner que par tous ces volontaires bénévoles, déjà largement impliqués et que je vous engage à rejoindre. Devenir animateur, dirigeant peut certes prendre un peu de temps mais procure sans conteste beaucoup de satisfaction. Alors, rejoignez le collectif. Les dirigeants de vos clubs sont là et prêts à vous conseiller et guider pour votre futur engagement, d'autant que très prochainement, des formations adressées aux nouveaux dirigeants (FID) seront mises en place par les comités régionaux.

Les assemblées générales dans vos clubs et au CODERS 77 (et au CORERS Ile de France) auront prochainement lieu. Votre participation et votre présence sont autant d'indicateurs et de signes positifs que vous portez à vos responsables. Les bulletins d'inscription sont annexés au présent bulletin.

La randonnée pédestre est l'activité phare au sein de tous les clubs du CODERS 77 (par le nombre d'inscrits). Un encart, rappelant quelques règles élémentaires de sécurité, est inséré au présent bulletin.

Bonne rentrée et bonne reprise de vos activités.

Et en attendant, préservez vous bien.

En toute amitié.

Christian BARTHE,

Président du CODERS de Seine-et-Marne



Vous pouvez retrouver ce bulletin, ainsi que les précédents, en couleur, sur le site internet du

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

Connectez vous également sur les sites :

- de la FFRS : www.federetraitesportive.fr

- du CORERS Ile de France : www.corers-idf.fr (retraite sportive francilienne).

LE RETRAITE SPORTIF - CODERS 77

Directeur de publication : Christian BARTHE

Rédacteur en chef : Christian BARTHE

ISSN : 2429-5000

ISSN : 2430-4131 (en ligne)

Tiré à 135 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : OCTOBRE 2025

Infos flash

Les assemblées générales

Après le renouvellement des instances dirigeantes et des comités directeurs, cette fin d'année est dévolue traditionnellement aux assemblées générales qui se dérouleront :

- dans vos **clubs** entre le 4 et le 19 novembre 2025 (se reporter aux pages clubs).
- au **CODERS 77** : le jeudi 13 novembre 2025 à MELUN (AG et 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 20 novembre 2025 au CISP Ravel à PARIS 12°. Les présidents de clubs seront invités ainsi qu'un accompagnant.
- à la **FFRS** : les 26 et 27 novembre 2025 en visio avec la participation de tous les présidents de clubs.

La licence

L'AG extraordinaire FFRS du mois de mai 2025 a adopté le principe de l'augmentation du coût de la licence fédérale de 2 € ; augmentation déjà répercutée sur votre nouvelle licence 2025/2026.

Le comité directeur du CODERS 77 a donc décidé, sur proposition d'une majorité de ses membres, de **réduire** de 1 € (un) la part dévolue au CODERS 77 à compter de la prochaine saison 2026/2027. Cette proposition sera présentée pour être adoptée en novembre 2025 par la prochaine assemblée générale.

La formation

Le cursus de formation des futurs animateurs vient d'évoluer puisque, désormais, il ne subsiste qu'un seul module, avant le M2 : la FIA (formation initiale animateur) favorablement adoptée par tous.

Pour optimiser aussi la compétence de ses dirigeants, la FFRS développe et finalise un module de formation (**FID**) adapté à tout les nouveaux dirigeants mais aussi aux plus anciens. Ce nouveau dispositif devrait être opérationnel début 2026.

Deux animateurs (Samuel GALANTH de la RSAG et Guy LECLERCQ de la RSMVS) sont retenus pour suivre le parcours de formation et **devenir instructeurs fédéraux** lors de cette rentrée et renforcer le pool des formateurs régionaux et nationaux. Qu'ils soient remerciés pour leur engagement au bénéfice de tous.

Les activités de l'été

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

~~~~~

Un grand merci aussi à celles et ceux qui ont participé à la tenue des stands d'information de la Retraite sportive à l'occasion des forums de cette rentrée associative et sportive dans vos villes.

## Développement

Il y a quelques mois, l'activité Pickelball (tennis léger) a fait son apparition au sein du CODERS lors d'une démonstration organisée par la RSFP.

Depuis, plusieurs clubs la propose dans leur programme d'activités. Venez la découvrir !

## Les séjours

Le présent journal ne vous présente pas de nouveau séjour pour la prochaine saison 2026/2027. Le dernier programmé sera le séjour qui se déroulera en janvier 2026 à SERRE-CHEVALIER BRIANCON (05).

**Un appel urgent est lancé vers les organisateurs potentiels de prochains séjours.**

## Développement (suite)

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.

1741 adhérents ont actuellement repris leur licence alors que la précédente saison s'est achevée avec 2021 licenciés.

## 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.

## RSMVS : Le voyage retour

En mai 2024 le club de Melun Val de Seine accueillait 40 adhérents du club ArsMéli de Lille pour une découverte de la Forêt de Fontainebleau.

Un an plus tard, à l'invitation d'ArsMéli, 15 adhérents de notre club sont allés à la découverte du Nord au travers de randos et visites culturelles, concoctées par Brigitte.

Randos avant tout, le Mont Cassel, le plus haut sommet du Nord (176m) avec pour récompense le déjeuner dans un estaminet, typique de cette région.

Le lendemain, autre dénivelé dans la Pas de Calais puisqu'il a fallu gravir un des 2 terrils jumeaux de Loos en Gohelle, connus pour être les plus hauts d'Europe (186m) et nous avons terminé le séjour par une rando dans le parc du héron proche de Lille.



La visite du vieux Lille, avec ses trésors architecturaux, son histoire, a été organisée et commentée par une adhérente de Lille passionnée par cette ville bien que d'origine belge. Le musée de Flandre à Cassel et le Louvre Lens ont complété ce volet culturel.

Le comité Directeur du club Lillois nous attendait le dernier jour pour un buffet dinatoire. Nous avons pu déguster les spécialités régionales dans une ambiance joyeuse et gourmande ; ce fut aussi le temps des remerciements et la promesse de se retrouver un jour pour d'autres aventures.

Aline



## RANDONNÉES ET SÉCURITÉ

La propre sécurité du pratiquant, obligatoirement être en possession de sa licence, de sa carte d'identité et de sa carte vitale, est avant tout assurée par sa propre vigilance ! Il veille, par son comportement, à ne pas mettre en péril sa sécurité ni celle du groupe.

Il doit s'informer à l'avance, auprès de l'animateur, des difficultés potentielles de la sortie, s'il pense que celle-ci risque de dépasser ses propres capacités physiques.



En cas d'arrêt « intempestif » c'est-à-dire hors des repos prévus par l'animateur, il doit informer le serre file. **Il laissera également son sac en vue sur le bord du chemin.**

Les adhérents auront toujours dans leur sac les médicaments d'urgence qui leur sont nécessaires, avec leur mode d'emploi.

**Les trousse de secours dont sont munis les animateurs ne doivent contenir aucun médicament, pas même un comprimé de paracétamol.**



L'animateur est responsable de son groupe ; il **doit refuser** un participant dont l'équipement (ou l'état de santé) s'avérerait inadapté à la sortie proposée, de même qu'un pratiquant qui persisterait à ne pas respecter les principes de sécurité évoqués par le règlement. Il doit aussi caler son rythme sur les pratiquants, même si l'un d'entre eux semble plus lent. Il conseillera ce dernier sur le niveau à choisir pour les prochaines marches (si niveau il y a).

Le pratiquant ne doit pas quitter le groupe avant le terme prévu. En cas d'insistance, l'animateur devra l'informer en présence de deux témoins, qu'il n'est plus sous sa responsabilité ni celle de l'association.

La présence d'un serre-file peut être obligatoire si l'animateur ne peut voir la totalité de son groupe en permanence. Par précaution, deux sifflets s'avéreront utiles. En présence d'un groupe important, un second animateur pourra être adjoint pour sécuriser la randonnée.

Tout ce qui peut apporter un supplément sécuritaire est bienvenu, même si non indispensable tels que téléphone portable, GPS pour connaissance immédiate du positionnement.

# SAISON 2025/2026

# CODERS 77

# 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**)  
Présidente 06 43 00 08 75  
Secrétaire 06 71 49 29 97

R. S. Fèreopontaine (**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<br>HORAIRES CLUBS                                                                  | LUNDI                                        |                                                                                                          | MARDI                                         |                                                                                                                         | MERCREDI                         |                                                                                 | JEUDI                                  |                                                                                                        | VENDREDI                           |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | CLUB                                         | Horaires                                                                                                 | CLUB                                          | Horaires                                                                                                                | CLUB                             | Horaires                                                                        | CLUB                                   | Horaires                                                                                               | CLUB                               | Horaires                                                                                 |
| <b>AQUAGYM</b>                                                                               | RSMVS<br>RSMVS<br>RSMVS<br>RSMB<br>RSAG      | 08h00 à 09h00<br>11h00 à 12h00<br>16h00 à 17h00<br>16h15 à 17h45<br>16h00 à 17h00                        | RSMVS                                         | 13h00 à 14h00                                                                                                           |                                  |                                                                                 | RSB<br>RSAG                            | 11h30 à 12h15<br>16h00 à 17h00                                                                         | RSFP<br><b>RSFP</b>                | 09h35 à 10h25<br><b>Samedi</b><br>14h20 à 15h15                                          |
| <b>NATATION</b>                                                                              | RSMVS<br>RSAG<br>RSMB                        | <b>Idem AQUAGYM</b><br>16h00 à 17h00<br>16h15 à 17h45                                                    |                                               |                                                                                                                         | RSB                              | 10h00 à 11h00                                                                   | RSAG                                   | 16h00 à 17h00                                                                                          | RSMVS                              | 12h00 à 13h00                                                                            |
| <b>CYCLO<br/>TOURISME</b>                                                                    |                                              |                                                                                                          |                                               |                                                                                                                         | RSMB                             | 13h15 à 16h30<br>(13h30 été)                                                    |                                        |                                                                                                        | CODERS<br>RSFP                     | Calendrier<br>Calendrier                                                                 |
| <b>RANDONNÉES</b>                                                                            | RSMB                                         | 14h00 à 17h00                                                                                            | CODERS<br>RSMB                                | Calendrier<br>entre 09h et 17h                                                                                          | RSAG                             | 14h00 à 17h00<br>09h00 vacances                                                 | RSMB                                   | 13h30 à 17h00                                                                                          | RSAG RSB<br>RSSB                   | 09h30 à 11h30<br>09H15 à<br>12h00<br>08h45 à 12h00                                       |
| <b>MARCHE<br/>NORDIQUE</b>                                                                   | RSSB<br>RSAG                                 | 08h50 à 10h00<br>09h30 à 12h00                                                                           |                                               |                                                                                                                         |                                  |                                                                                 | RSMB<br>RSP                            | 09h30 à 11h30<br>14h00 à 16h00                                                                         | RSMVS/RSFP<br>RSMB                 | 08h45 à 11h00<br>09h30 à 11h30                                                           |
| <b>BALADES Prox<br/>PROMENADE</b>                                                            |                                              |                                                                                                          | RSB<br>RSSB                                   | 09h00 à 11h00<br>09h00 à 11h00                                                                                          | RSSB<br>RSMB                     | 10h00 à 11h00<br>14h00 à 16h00                                                  | RSB                                    | 10h00 à 11h00                                                                                          | RSMVS<br>RSFP                      | 09h00 à 11h00<br>Calendrier<br>13h30                                                     |
| <b>TIR A L'ARC</b><br><b>TIR SPORTIF</b><br><b>DISC-GOLF</b>                                 | RSB<br>RSSB<br>RSMVS                         | 12h15 à 13h15<br>16h30 à 18h30<br><b>18h00 à 19h00</b>                                                   |                                               |                                                                                                                         |                                  |                                                                                 |                                        |                                                                                                        | RSMB                               | 14h00 à 16h00                                                                            |
| <b>SMS</b>                                                                                   |                                              |                                                                                                          | RSB                                           | 16h15 à 17h45                                                                                                           |                                  |                                                                                 |                                        |                                                                                                        |                                    |                                                                                          |
| <b>GYMNAS<br/>TIQUE</b>                                                                      | RSSB<br>RSB<br>RSMVS<br>RSMB<br>RSFP<br>RSFP | 09h30 à 10h30<br>16h30 à 17h30<br>16h45 à 17h45<br>10h00 à 11h30 (Zen)<br>09h30 à 10h30<br>10h45 à 11h45 | RSFP                                          | 14h00 à 15h00<br>15h15 à 16h15<br>(Pilates)                                                                             | RSAG                             | 09h00 à 10h30<br>10h45 à 11h45<br>10h45 à 11h45<br>(Pilates)                    | RSSB<br>RSMVS<br>RSMVS<br>RSAG<br>RSMB | 09h30 à 11h30<br>14h30 à 15h30<br>15h30 à 16h30<br>10h à 11h (PPG)<br>10h00 à 11h00<br>Douce           | RSFP<br>RSMB<br>RSB                | 10h15 à 11h15<br>11h30 à 12h30<br>(Pilates)<br>17h30 à 18h30<br>16h30 à 17h30            |
| <b>ACTIVITÉS<br/>DANSÉES</b>                                                                 | RSSB<br>RSMB<br>RSMB                         | 16h00 à 18h00<br>14h15 à 16h30 (loisirs)<br>14h15 à 16h00 (tonique)                                      |                                               |                                                                                                                         | RSMVS<br>RSMB                    | 14h30 à 16h30<br>14h15 à 16h00 Countr                                           | RSSB<br>RSMVS<br>RSAG                  | 16h00 à 18h00<br>14h30 à 16h30<br>09h15 à 10h45 (ligne)                                                | RSMVS<br>RSAG                      | 14h00 à 15h30<br>14h30 à 15h30                                                           |
| <b>TAI CHI</b><br><b>QI GONG</b><br><b>TAÏ SO</b><br><b>OGA</b>                              |                                              |                                                                                                          | RSMB<br>RSMVS                                 | 10h30 à 11h30<br>10h00 à 11 h15                                                                                         | RSMVS<br>RSMVS<br>RSMVS<br>RSMVS | 11h00 à 12h00<br>15h 30 à 16h30<br><b>09h30 à 10h45</b><br><b>14h00 à 15h15</b> | RSAG<br>RSFP<br>RSFP<br>RSMVS          | 10h45 à 11h45<br>16h00 à 17h15<br><b>14h30 à 15h45</b><br><b>09h15 à 10h30</b><br><b>10h45 à 12h00</b> | RSMVS<br>RSMB<br>RSB               | <b>10h00 à 11h45</b><br>17h30 à 18h15<br><b>13h15 à 14h30</b>                            |
| <b>YOGA</b>                                                                                  |                                              |                                                                                                          | RSMVS<br>RSFP<br>RSB                          | 15h00 à 16h15<br>08h45 à 09h45<br>10h15 à 11h30                                                                         |                                  |                                                                                 | RSFP<br>RSMVS                          | 11h00 à 12h00<br>14h30 à 16h15                                                                         | RSB                                | 11h40 à 12h55                                                                            |
| <b>TENNIS</b><br><b>PICKEBALL</b>                                                            | RSMVS<br>RSMVS                               | 9h00 à 10h00 (cours)<br>10h00 à 11h00<br><b>11h00 à 12h00</b>                                            | RSAG                                          | 20h30 à 22h00                                                                                                           |                                  |                                                                                 | RSMVS                                  | 09h00 à 10h00 (cours)<br>10h00 à 11h00                                                                 | RSFP<br>RSFP                       | 09h30 12h00<br><b>11h00 12h00</b>                                                        |
| <b>TENNIS DE<br/>TABLE</b>                                                                   | RSFP<br>RSSB                                 | 09h30 à 12h00<br>16h30 à 18h00                                                                           | RSAG<br>RSB                                   | 18h00 à 20h00<br>17h30 à 19h00                                                                                          |                                  |                                                                                 | RSFP                                   | 09h30 à 12h00                                                                                          | RSB<br>RSSB<br>RSAG<br><b>RSMB</b> | 16h30 à 18h30<br>16h30 à 18h00<br>20h00 à 22h00<br><b>Samedi</b><br><b>14h00 à 16h00</b> |
| <b>PÉTANQUE</b>                                                                              |                                              |                                                                                                          | RSMB                                          | 14h00 à 17h00                                                                                                           |                                  |                                                                                 | RSFP<br>RSSB<br>RSMVS                  | 14h00 à 17h00<br>14h00 à 18h00<br>14h00 à 17h00                                                        | RSMB                               | 14h00 à<br>17h00                                                                         |
| <b>SPORT CÉRÉB<br/>INFORMATIQUE</b><br><b>ACTIV'MEMOIR</b><br><b>THEATRE</b><br><b>ECHEC</b> | RSMVS                                        | 10h00 à 12h00                                                                                            | RSSB<br>RSSB<br>RSMB<br>RSFP<br>RSAG<br>RSMVS | 14h30 à 16h00<br>16h30 à 18h00<br><b>14h15 à 16h15</b><br><b>15h30 à 16h30</b><br>14h30 à 16h00<br><b>15h00 à 17h30</b> |                                  |                                                                                 | RSFP<br>RSMVS                          | <b>09H30 0 10H30</b><br><b>10h30 à 11h30</b>                                                           | RSMB<br>RSMB<br>RSMB               | 09h30 à 11h30<br>14h00 à 16h00<br>14h30 à 16h30                                          |



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du CODERS 77 Jeudi 13 novembre 2025

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 **jeudi 13 novembre 2025**

Les adhérent(e)s 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**

- 10 h00 : assemblée générale ordinaire

- 12 h30 : déjeuner dansant : **Salle de spectacle "L'escal" (bord de Seine)**

**Avenue de la 7<sup>o</sup> division blindée américaine, 77000 MELUN**

La restauration est assurée par CUSAC Stéphane, traiteur à CESSON (77240).

L'après-midi dansant sera animée par l'orchestre Didier COUTURIER .

Une participation vous est demandée pour le repas.

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

Le Président Christian BARTHE

✂ =====

**BULLETIN RÉPONSE** : A retourner **IMPÉRATIVEMENT avant le 30 octobre 2025**

à :

**Michelle PATRIARCA, 398 avenue Maurice Dauvergne 77350 LE MÉE SUR SEINE**

Nom ..... Prénom ..... Club.....

Nom..... Prénom ..... Club .....

Nom et prénom des invités :

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

Participation par personne au déjeuner dansant Adhérent : 42 €  
Non adhérent invité : 57 €

Chèque n°..... de ..... € à l'ordre du CODERS 77 (à joindre au bulletin réponse)

42 € x ..... (nombre d'adhérents) + 57 € x ..... (nombre d'invités) = ..... €

RSAG Retraite Sportive Avon Gatinais  
 RSB Retraite Sportive Balory  
 RSFP Retraite Sportive Féréopontaine  
 RSMVS Retraite Sportive Melun Val de Seine  
 RSSB Retraite Sportive Senart brie



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

## Randonnées Pédestres 2025

4ème trimestre : octobre novembre décembre

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

|         |                                                                                                 |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------|
| 7-oct.  | RSMVS                                                                                           | Rocher Canon D142E – P858                                                          | N1 Jean-Jacques<br>N2 Christian V<br>N3 Maryse R    | Guy L2                              | N1+ Serge F          | Jacques M                  |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Fontainebleau - Carrefour du Coq                                                   | N1 Martine H<br>N2 Lucien S<br>N3 Patrick D         | Guy B                               | N1+ Bruno C          | Guy L1                     |                     |
|         | RSAG                                                                                            | La Faisanderie - D409 -P108                                                        |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 14-oct. | rando Journée Paris la Méridienne inscription obligatoire 15 pers Maxi Xavier Maryse 0673601196 |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 14-oct. | RSMVS                                                                                           | Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86                                           | N1 Jean-Paul D<br>N2 Patrice V<br>N3 Christian V    | Bruno C                             | N1+ Guy L1           | Yves A                     |                     |
|         | RSAG                                                                                            |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767                      | N1 Jean-Michel C<br>N2 Lucien S<br>N3 Patrick D     | Bertrand M                          | N1+ Louis J          | Jean-Pierre R              |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 21-oct. | Tous les                                                                                        | Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris                   | N1 Claude F<br>N2 Jean B<br>N3 Jackie R             | Jean-Jacques<br>Bruno C<br>Xavier R | N1+ Guy L2           | Jacques M<br>Jean-Pierre R | Martine H           |
| 28-oct. | Tous les                                                                                        | Gorges de Franchard D 301- P 755/762                                               | N1 Yves A<br>N2 Serge F<br>N3 Xavier R              | Jean-Michel C<br>Patrice V          | N1+ Guy L1           | Jean-Paul D<br>Jackie R    | Louis J             |
| 4-nov.  | RSMVS                                                                                           | Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64-P108                             | N1 Maryse R<br>N2 Patrice V<br>N3 Christian V       | Jean B                              | N1+ Yves C           | Jacques M<br>Bertrand M    |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 – P 140                     | N1 Martine H<br>N2 Guy B<br>N3 Patrick D            | Bruno C                             | N1+ Louis J          | Jean-Pierre R<br>Jackie R  |                     |
|         | RSAG                                                                                            |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 18-nov. | Rando journée Arbres Remarquables pique-nique inscription 0673601196 Xavier                     |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 18-nov. | RSMVS                                                                                           | Bourron Marlotte, Parking de la plaine verte, route de la plaine verte, P550       | N1 Yves A<br>N2 Patrice V<br>N3 Maryse R            | Bruno C                             | N1+ Christian V      | Jacques M                  |                     |
|         | RSAG                                                                                            |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714                                         | N1 Jean-Michel C<br>N2 Yves C<br>N3 Patrick D       | Lucien S                            | N1+ Bertrand M       | Guy B                      |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 25-nov. | Tous les                                                                                        | BEAUJOLAIS NOUVEAU!!! + Pique-nique tiré du sac - Hippodrome de la Sole D606- P552 | N1 Jean-Pierre R<br>N2 Bruno C<br>N3 Bruno D        | Jean-Jacques<br>Jean B<br>Maryse R  | N1+ Christian V      | Jean-Paul D<br>Bertrand M  | Yves A<br>Fabrice P |
| 2-déc.  | RSMVS                                                                                           | Fontainebleau - Carrefour du Coq                                                   | N1 Jean-Jacques<br>N2 Serge F<br>N3                 | Jean B                              | N1+ Guy L2<br>Yves C | Jacques M                  |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Rocher Canon D142E – P858                                                          | N1 Claude F<br>N2 Bruno C<br>N3 Patrick D           | Lucien S                            | N1+ Jean-Pierre R    | Martine H                  |                     |
|         | RSAG                                                                                            |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 9-déc.  | RSMVS                                                                                           | Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501                         | N1 Yves A<br>N2 Patrice V<br>N3 Christian V         | Bruno C                             | N1+ Lucien S         | Jean-Paul D                |                     |
|         | RSAG                                                                                            |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86                                           | N1 Martine H<br>N2 Guy B<br>N3                      | Bertrand M<br>Patrick D             | N1+ Louis J          | Guy L1<br>Serge F          |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 16-déc. | RSMVS                                                                                           | Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77                  | N1 Antoine C<br>N2 Patrice V<br>N3 Maryse R         | Rhona P<br>Guy L2<br>Xavier R       | N1+ Jean B           | Jacques M                  |                     |
|         | RSB+RSSB                                                                                        |                                                                                    |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
|         | RSFP                                                                                            | Arbonne – La Feuillardière                                                         | N1 Jean-Michel C<br>N2 Jean-Pierre R<br>N3 Jackie R | Lucien S                            | N1+ François I       | Guy B                      |                     |
|         | RSAG                                                                                            | Chemin de la Sapinière D409-P 95/97                                                |                                                     |                                     |                      |                            |                     |
| 23-déc. | Tous les                                                                                        | Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717                     | N1 Jean-Jacques<br>N2 Patrice V<br>N3 Jackie R      | Guy L2<br>Xavier R                  | N1+ Jean B           | Jean-Paul D<br>Serge F     |                     |

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 24-nov à 14h30, rue Despatys, MELUN



***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 WhatsApp est envoyé la veille pour confirmer ou annuler la sortie.

**CYCLOTOURISME**

| MOIS                                               | DATE        | LIEU                                                                                                                                          | OBSERVATIONS                                           |
|----------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>O<br/>C<br/>T<br/>O<br/>B<br/>R<br/>E</b>       | Vendredi 03 | <b><u>09 heures 00 :</u></b><br><br><b>SAMOREAU</b><br><br>Parking de la Grange aux dîmes                                                     |                                                        |
|                                                    | Vendredi 10 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 17 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 24 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 31 |                                                                                                                                               |                                                        |
| <b>N<br/>O<br/>V<br/>E<br/>M<br/>B<br/>R<br/>E</b> | Vendredi 07 | <b><u>13 heures 30 :</u></b><br><br><b>ARBONNE</b><br><br>Parking de l'église                                                                 | <b><u>avec vos</u></b><br><br><b><u>ANIMATEURS</u></b> |
|                                                    | Vendredi 14 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 21 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 28 |                                                                                                                                               |                                                        |
| <b>D<br/>E<br/>C<br/>E<br/>M<br/>B<br/>R<br/>E</b> | Vendredi 05 | <b><u>13 heures 30</u></b><br><br><b>FORET DE FONTAINEBLEAU</b><br><br>Carrefour de la Croix du Grand maître<br><br>Croisement D 148 et D 301 |                                                        |
|                                                    | Vendredi 12 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 29 |                                                                                                                                               |                                                        |
|                                                    | Vendredi 26 |                                                                                                                                               |                                                        |

## Mot de la Présidente

La rentrée sportive 2025/2026 s'organise, les membres du Comité Directeur, vos animatrices et animateurs ont repris du service avec enthousiasme pour répondre au mieux à vos attentes.

Petit retour en arrière pour remercier les adhérent(e)s présents au pique-nique de juin. Nous espérons un peu plus de participants, pour autant ce fut une belle journée, joyeuse et très ensoleillée.

Pour cette rentrée, nous inaugurons une nouvelle activité à Vaux le Pénil : Le pickleball, et nous ouvrons un autre cours d'activ'mémoire au Mée sur Seine, et ce pour être au plus près de vos souhaits. Pour des raisons de calendrier et pour y accueillir nos nouveaux adhérents qui ont besoin de prendre leurs marques, notre journée club est programmée pour le printemps 2026.

Autre évènement à inscrire dans vos agendas :

L'ASSEMBLEE GENERALE le 4 NOVEMBRE 2025

Venez nombreux !

Profitez d'une belle année sportive



## MARCHE NORDIQUE 4Trim 2025

**Vendredi de 8h45 à 11 heures**

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

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

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

**Décembre** : Cabaret Masson D 606 (RN6) P 246

**Responsable Christian VIGUET**

☎ 06 76 23 33 11



## BALADES PEDESTRES 4Trim 2025

RDV le vendredi au Parking du MAS à 9h

**03/10** Livry sur Seine

**10/10** Dammarie Soubiran

**17/10** La Rochette Stade

**24/10** Boissise la Bertrand Écluse

**31/10** pas de balade vacances scolaires

**07/11** Bréviande

**14/11** La Rochette Bois de Dammarie

**21/11** Bois le Roi Maison forestière

**28/11** Rougeau Allée des Faisans

**05/12** bords de seine au Mee

**12/12** Cesson Piscine

**19/12** Melun Faucigny Lucinge

**26/12** Noel

**Responsable : Jean-Paul DELOURME**

☎ 06 88 78 35 33

## AGENDA

**9 novembre** : sortie organisée par Nicole BRIDENNE et Antoine CASSAR  
Thème Molière sa vie et la création de la comédie Française.

**4 novembre 2025** : l'assemblée générale

**Du 06/10 au 12/10** : La semaine bleue

**18 octobre** : Tous en rose au parc Debreuil au Mée sur Seine

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

Vive la rentrée 2025/2026 !

Espérant que vous avez passé un bel été, c'est avec grand plaisir que les membres du CD, les animateurs et moi-même œuvrons à la préparation et à la réussite de votre rentrée sportive.

Vous avez été très nombreux à vous réinscrire, ce dont nous vous remercions. FFRS 360 n'effraie presque plus personne !

La saison passée, deux nouvelles activités « Activ-mémoire » et « Marche nordique » ont rencontré leur public et reprennent évidemment cette année.

Un petit nouveau, le « Pickleball », ayant eu un vif succès lors de la journée de démonstration, fait partie des activités au programme de notre club.

Celles qui ont fait une pause reprennent la semaine 38.

Profitons-en pour remercier tous les animateurs qui ont maintenu leur activité durant l'interruption estivale.

A tous, bonne reprise et excellente année sportive !

## La Sortie découverte à Orléans que nous décrit Martine HOUSSIER

Le 30 mai 2025, 42 adhérents du club de la RSFP et du club de Melun partaient en autocar pour une journée à Orléans. Départ à 7h30, puis organisation en deux groupes à partir de 9h30, pour une visite guidée du centre-ville avec deux guides très intéressantes de l'office de Tourisme.

Nous nous sommes arrêtés à la cathédrale Sainte Croix monument emblématique de la ville et plus grande cathédrale du centre Val de Loire, célèbre pour avoir accueilli Jeanne d'Arc.

La rue Jeanne d'Arc et la cathédrale étaient encore décorées de drapeaux en l'honneur de Jeanne d'Arc pendant les fêtes johanniques qui avaient eu lieu du 29 avril au 8 mai comme tous les ans à cette période.

Nous avons également visité l'incontournable Hôtel Groslot datant de 1549 ancien hôtel de Ville d'Orléans et encore actuellement la salle des mariages à Orléans (on rêverait même à nos âges de s'y remarier).

Nos déambulations nous ont ensuite conduit à la place du Martroi pour déjeuner au restaurant Le Martroi.

L'après-midi a été consacré à une randonnée balade dans le parc floral d'Orléans labellisé jardin remarquable et site d'excellence de la route de la rose du Loiret.

Nous avons pu découvrir la source du Loiret, admirer les flamants roses, sentir les multiples roses de la roseraie, voir les iris tout en dégradé de mauves, et plein d'autres fleurs, les rocailles, une vigne en expérimentation et une serre aux papillons où, malgré la chaleur, les participants ont passé beaucoup de temps à jouer avec les papillons. Bien fatigués par cette journée, nous sommes rentrés vers 19h avec pour beaucoup l'envie d'y retourner pendant l'été avec les amis, la famille ou les petits enfants.

## Nos prochains rendez-vous :

Vendredi 12 septembre, 14h30 au gymnase de la Fileuse : dernière session d'inscription 2025/2026

Lundi 15 septembre, reprise des activités.

Mercredi 19 novembre, Assemblée générale de la RSFP

## Balades du vendredi et visites

Le calendrier des balades et visites du 4<sup>e</sup> trimestre sera diffusé sur le Blog très prochainement. Merci de vous y reporter.

**Bonne rentrée à toutes et tous....**

Rufino Fernandez (Président)  
06 61 97 36 12

Jean Michel Humbert (Trésorier)  
06 31 91 58 25

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



# RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE

Octobre 2025



## Le mot du Président.

L'été est bien terminé et nous avons bien débuté la nouvelle saison sportive avec un nombre d'adhérents équivalent à celui de l'année précédente.

Nous nous sommes retrouvés au Forum des associations à Crécy-la-Chapelle et à Sportissimeaux qui fêtait ses 25 ans (et oui, le club est né la même année que Sportissimeaux).

Pour cette rentrée nous vous proposons en plus des activités de l'an passé, une activité Activ' Mémoire. Vous êtes nombreux à vous y inscrire et deux séances successives ont été nécessaires pour satisfaire tous les demandeurs.

Nous avons augmenté nos capacités d'accueil pour les échecs et Aurèle qui animait le Taï Chi et la Gym à Crécy a cédé sa place à Jean-Claude qui a déjà de nombreux adeptes.

Nous nous retrouverons prochainement pour accueillir les nouveaux adhérents en Novembre. Je vous rappelle que tous les adhérents sont les bienvenus à cette réunion qui se terminera par un pot offert par le club. Béatrice vous fera parvenir par mail toutes les informations à ce sujet dès que possible.

Je vous souhaite une excellente saison sportive en espérant vous croiser très prochainement.

**Alain SCHUMACKER**

## SAISON 2025 - 2026

| ACTIVITES           | REFERENTS            |
|---------------------|----------------------|
| Activ' Mémoire      | Sylviane Bégassat    |
| Aquagym             | Elisabeth Leroy      |
| Balades             | Dominique Amart      |
| Cyclotourisme       | Robert Renard        |
| Danse Country       | Michel Djarian       |
| Danse de Salon      | Anne-Marie Cousin    |
| Danse Tonic         | Anne-Marie Vilaplana |
| Disc Golf           | Christian Rousseau   |
| Echecs              | Monique Perrin       |
| Gym Douce           | Agnès Mallard        |
| Gym Zen             | Monique Perrin       |
| Informatique        | Sylviane Brochard    |
| Jeux de Boules      | Dominique Amart      |
| Marche Nordique     | Jack Mora            |
| Natation            | Christian Rousseau   |
| Randonnées N1       | Alain Schumacker     |
| Randonnées N2       | Agnès Mallard        |
| Randonnées N3       | Charles Demerville   |
| Sorties Culturelles | Nadine Berthet       |
| Sport Cérébral      | Sylviane Brochard    |
| Taï Chi Chuan       | Jean-Claude Herbin   |
| Taïso               | Sylviane Brochard    |
| Tennis de Table     | Robert Renard        |

Président : Alain SCHUMACKER

Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN

Trésorière : Elisabeth LEROY

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

[clubrsmb@gmail.com](mailto:clubrsmb@gmail.com)

[rsmb77tresorier@gmail.com](mailto:rsmb77tresorier@gmail.com)

Octobre

Novembre

Décembre

2025



# SENART – BRIE

[https://www.facebook.com/RSSB77Combs et rssb77.fr](https://www.facebook.com/RSSB77Combs_et_rssb77.fr)

## Le mot de la Présidente

L'été est désormais derrière nous, il faut penser à la reprise et préparer son sac de sport !!!

La rentrée s'organise, comme l'année dernière les inscriptions se font depuis vos espaces adhérents avec l'aide de nos secrétaires en cas de besoin et vos animateurs vous attendent avec impatience pour de nouvelles aventures.

## Un évènement important marquera cette saison 2025-2026, notre club fête ses 25 ans !!!

Nous célébrerons dignement cet anniversaire en début d'année 2026, la date reste encore à confirmer mais réservez d'ores et déjà dans votre agenda le jeudi 12 mars 2026.

D'ici là nous aurons bien d'autres occasions de nous rencontrer notamment le jeudi 6 novembre 2025 pour notre Assemblée Générale qui sera aussi l'occasion d'accueillir les nouveaux adhérents

Bonne rentrée sportive à tous.

**Evelyne Bacelle.**



## Agenda du trimestre

**Jeudi 02 octobre** : Semaine bleue - Forum « Mieux vivre sa retraite » à Combs la Ville.

**Jeudi 06 novembre** : Assemblée Générale RSSB.

**Jeudi 21 novembre** : Beaujolais nouveau

**Mercredi 10 décembre** : Après-midi Bowling à Servon (date à confirmer)



## Randonnées du vendredi (1/2 journée)

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

**En octobre** : le 03 et 17 octobre

**En novembre** : le 07 et 21 novembre

**En décembre** : le 05 et 19 décembre



## Nos responsables d'activités :

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

**Cartes** : Pierre BREGER (06.30.90.62.86) [pir.breger@icloud.com](mailto:pir.breger@icloud.com)

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

**Gymnastique** : Evelyne BACELLE (06.44.16.53.20) [evelyne2677@gmail.com](mailto:evelyne2677@gmail.com)

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

**Pétanque** : Francette LIRZIN (06.18.36.76.26) [francette.lirzin@gmail.com](mailto:francette.lirzin@gmail.com)

**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** : Olivier GUERIN (06.86.17.91.55.) [olcocktail@aol.com](mailto:olcocktail@aol.com)

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

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

|          |                                 | mercredi oct 14 h 30 nv déc 14 h N 2 et 3            |          |                 | vendredi 9 h 30 N 1                                  |
|----------|---------------------------------|------------------------------------------------------|----------|-----------------|------------------------------------------------------|
| 1/10/25  | Pierre Bernard<br>Bruno         | PK de la Boulignère D 837 P 28/29                    | 3/10/25  | Muguette Pierre | Bulle à Gay D 116 p 379//384                         |
| 8/10/25  | Lucien Bruno<br>J -Marie Gérard | Larchant PK du Bois d'Hyver p143                     | 10/10/25 | Mireille        | PK du Rocher Canon D142 parc 858                     |
| 15/10/25 | J - Marie Marti-<br>ne Bernard  | Grands Feuillards D 301 p 636/634                    | 17/10/25 | Muguette Pierre | Carf du Veneur D 301 p 773                           |
| 22/10/25 | Bernard Gérard                  | Canche aux Merciers D 64 p 107/108                   | 24/10/25 | Jean Jacques    | Croix du Gd Maître D 301/148 P 436/501               |
| 29/10/25 | J-Marie Bernard                 | Allée de Maintenon D 58 p 37/45                      | 31/10/25 | Jean Jacques    | Cabaret Masson D 306 P 246                           |
| 5/11/25  | J-Marie Pierre<br>Martine       | Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris                | 7/11/25  | Pierre          | Carf du Coq la Faisanderie Fontaineblrau D 409 p 108 |
| 12/11/25 | Lucien Martine<br>Bernard       | Cabaret Masson D 306 P 246                           | 14/11/25 | Mireille        | Croix de Souvray D 152/ D 301 p 169/170              |
| 19/11/25 | Pierre Bruno<br>Lucien          | Carf Plaine de Macherin Isatis D 409 p764/768        | 21/11/25 | Jean Jacques    | Gorges de Franchard D 301 p 755/762                  |
| 26/11/25 | Lucien Martine<br>Gérard        | Arbonne Crf des Fusillés Plaine de Chanfroy D 64 P   | 28/11/25 | Jean Jacques    | Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris                |
| 3/12/25  | Pierre J - Marie<br>Martine     | Apremont Route de Sully p717                         | 5/12/25  | Jean Jacques    | Allée de Maintenon D 58 p 37/45                      |
| 10/12/25 | Bernard Bruno<br>J - Marie      | Carf du Coq la Faisanderie Fontaineblrau D 409 p 108 | 12/12/25 | Mireille        | Carf de Marlotte D 301 P72                           |
| 17/12/25 | Lucien Martine<br>Bernard       | Croix de Toulouse D 116/138 P 236/366                | 19/12/25 | Jean Jacques    | Apremont Route de Sully p717                         |
| 24/12/25 |                                 | pas de rando                                         | 26/12/25 |                 | pas de rando                                         |

**Le comité directeur et les animateurs vous souhaitent une bonne rentrée sportive .**  
**AG du club le mardi 04 novembre 2025 AG CODERS jeudi 13 novembre 2025**

|                                         |                                                   |                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Gymnastique maintien en forme</b>    | Gymnase de la Butte-Montceau AVON                 | Mercredi : 9 h 30 à 10 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                       |
| <b>Marche nordique</b>                  | Octobre : Gorges de Franchard D 301 p 755/762     | Lundi : 9 h 30                                        |
|                                         | Novembre : CX du Gd Maître croisement D 148/D 301 |                                                       |
|                                         | Décembre : CX de Toulouse p 236 / 237             |                                                       |
| <b>Gymnastique méthode Pilates</b>      | Gymnase de la Butte Montceau AVON                 | Mercredi : 10 h 45 à 11 h 45                          |
| <b>Gymnastique en plein air PPG</b>     | Parcours de santé de la                           | Jeudi : 10 h à 11 h                                   |
| préparation physique générale           | Faisanderie FONTAINEBLEAU                         |                                                       |
| <b>Tennis de table</b>                  | 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                                   |
| <b>Tai-Chi</b>                          | Salle Léon Béra Butte Montceau AVON               | Jeudi 10 h 45—11 h 45                                 |
| <b>Activités aquatiques</b>             | Piscine de la Faisanderie Fontainebleau           | Lundii : 16 h - 17 h                                  |
|                                         |                                                   | Jeudi : 16 h - 17 h                                   |
| <b>Activités dansées danse de salon</b> | Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON          | vendredi 14 h 30 - 16 h 30                            |
| <b>Activités dansées dans en ligne</b>  | Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON          | jeudi 9 h 15—10 h 45                                  |
| <b>Randonnée Pédestre</b>               | Randonnées CODERS RV bulletin                     | Mardi matin 9 h                                       |
|                                         | Randonnée club niveau N 1 N 2 N 3                 | Mercredi oct 14 h 30— nov déc 14 h                    |
|                                         | Randonnée club niveau N 1                         | Vendredi matin 9 h 30                                 |
| <b>Activ'mémoire</b>                    | Salle Léon Béra                                   | Mardi 14 h 30—16 h                                    |
| <b>Cyclotourisme</b>                    | sortie coders RV bulletin coders                  | Vendredi 9 h ou 13 h 30                               |

|                |                             |                                                                           |
|----------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Président      | Bertrand Monfort            | president.rsbbalory@gmail.com                                             |
| Vice-Président | Liliane Sossa               | 06 07 59 90 44                                                            |
| Secrétaire     | Françoise Vekeman           | 06 71 49 29 97                                                            |
| Renseignements | contact.rsbbalory@gmail.com | <a href="https://rsb-balory.jimdo.com/">https://rsb-balory.jimdo.com/</a> |

## *Le mot du Président, Bertrand MONFORT*

*Cet été, qui vient de se terminer, a marqué une rupture dans notre emploi du temps. Certains ont eu la chance de partir en vacances, de retrouver familles et amis, de se ressourcer, tandis que d'autres sont restés chez eux, quelque peu isolés.*

*C'est avec plaisir et impatience que nous retrouvons, en ce début d'année scolaire, nos pratiques sportives favorites et, peut-être plus encore, ces moments de convivialité, de rencontre et de partage !*

*À l'AG du 6 novembre prochain, nous marquerons notre attachement à notre club de la RSB !*

*Avec vous, nous ferons de cette journée et de cette année une réussite !*

## *Nos randonnées du vendredi, période octobre-décembre 2025*

| Date       | Lieu                                      | Animateur  | Rendez-vous                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03/10/2025 | Rocher Canon                              | Yannick    | à 8 heures 35 sur le parking de la Maison des Sports, 5 rue Aimé Césaire à Vert Saint Denis.<br><br>Avant chaque départ, assurez-vous la veille, du maintien de la rando. Vous trouverez d'autres précisions sur notre site internet. |
| 10/10/2025 | Croix de Toulouse                         | Jean-Yves  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17/10/2025 | Gorges de Franchard                       | Philippe   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 24/10/2025 | Les Grands Avaux                          | Jean-Marc  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 31/10/2025 | Carrefour de l'Epine                      | Yves-Marie |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 07/11/2025 | Samois                                    | Gérard     |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14/11/2025 | La Table du Roi                           | Patrice    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 21/11/2025 | Platières d'Apremont                      | Yannick    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 28/11/2025 | La Faisanderie                            | Gérard     |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 05/12/2025 | Belle Croix                               | Jean-Marc  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12/2025    | Bois Rond                                 | Yves-Marie |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 19/12/2025 | Paris Notre-Dame (randonnée à la journée) | Liliane    |                                                                                                                                                                                                                                       |



## *Assemblée générale de la rentrée sportive 2025-2026*

A.G. le jeudi 6 novembre 2025, suivie d'un apéritif pour tous, puis d'un repas pour les inscrits.

*Paëlla Géante  
cuisinée sur place*



*Après-midi  
Dansante*



Consultez régulièrement le site internet pour y retrouver nos activités et les actualités

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