

LE RETRAITÉ SPORTIF

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

La saison sportive se termine et annonce donc les vacances pour nombre d'entre vous-même si certains ne quitteront pas les terres briardes. Sachez cependant que des animateurs de randonnée, marche - promenade restent mobilisés et vous attendront soit à la marche CODERS du mardi matin, soit dans vos clubs si l'activité est prévue. En tout état de cause, que ces animateurs volontaires soient très sincèrement remerciés pour leur action.

La situation géopolitique de notre monde a entraîné et entraîne toujours des perturbations tant matérielles que psychologiques sur la population en particulier celle soumise au diktat du dieu pétrole.

Cette fin de second trimestre nous a fait connaître des périodes de canicules précoces et certainement renouvelables. "L'été sera chaud" comme l'indique la chanson, ainsi convient-il que chacun, connaissant ses capacités et limites physiques et physiologiques, reste en deçà de celles-ci pour préserver son organisme. Coups de chaud et orages seront donc très certainement cet été nos compagnons de route.

Le label "Sport Senior Santé" en cours de développement par la FFRS en liaison avec les instances nationales sportives et de santé vient de voir nos 4 premiers clubs récompensés pour leur investissement dans cette nouvelle reconnaissance de leur savoir-faire, dans l'accueil et les gestion des activités spécifiques, l'encadrement et leur structuration, pour la préservation de la santé des seniors.

La mise en place du système d'information "FFRS 360" se poursuit. Les modules "formation" et "séjours" viennent d'être activés et sont normalement parfaitement opérationnels. Notre référent formation du CODERS 77 peut donc désormais, inscrire sur le site national tous les candidats aux fonctions d'animateurs qui souhaitent s'investir dans ce dispositif, qui certes fait appel au bénévolat mais est humainement très gratifiant. Nombre d'entre vous se sont donc manifestés et sont donc engagés dans le cycle formation, mais, ils sont encore trop peu puisque les besoins sont importants et permanents.

Les réinscriptions et les nouvelles inscriptions vont débuter incessamment avec l'aide, s'il le faut de vos dirigeant et responsables de clubs, pour celles et ceux qui ne seraient en capacité d'y procéder eux-mêmes.

Bonnes vacances à toutes et tous.

Préservez vous bien.

En toute amitié.

Christian BARTHE, président du CODERS 77



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

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

Connectez vous également sur les sites :

- de la FFRS : www.federtraitessportive.fr

- du CODERS 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 220 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : juillet 2026

Infos flash

Combien sommes-nous au CODERS 77 ?

En cette fin de saison sportive 2025/2026, **2 166** adhérents (1 524 femmes et 642 hommes) soit 150 de plus que la saison précédente, ont pris leur licence fédérale FFRS, alors que 359 nouveaux inscrits nous ont rejoints mettant en évidence une "perte", sur l'ensemble du département, de plus de 200 adhérents, principalement parmi nos plus anciens.

Cette licence permet donc de partager des activités et conserver ce lien social sous la houlette et la responsabilité de tout le pool des animateurs et des dirigeants des clubs qui sont la force vive de notre fédération.

Elle permet aussi de pratiquer, dans tous les autres clubs, des activités, sans avoir à en "repayer" le coût.

Les activités de l'été

Les activités Rando pédestre et cyclo du CODERS 77 se poursuivront au cours de l'été qui arrive. Voir les calendriers joints.

Merci à tous les animateurs qui assureront le "maintien du service".

Les inscriptions et réinscriptions

L'année sportive se termine tout comme la validité de la licence le 31 août. Les réinscriptions et les nouvelles inscriptions peuvent se faire directement, en principe à partir du 1^{er} juillet 2026, sur le site FFRS 360 comme le préconise les dirigeants. Cependant en cas de difficulté ou d'impossibilité, vous aurez toujours la possibilité du recours aux responsables de votre club qui seront toujours à votre écoute.

Pour atténuer autant que possible la hausse fédérale de la licence, la quote-part demandée à le CODERS 77 a été diminuée de 1 euro, conformément à une précédente décision de son comité directeur.

Assemblées générales

Retenez ces dates :

- lundi 16 novembre 2026 - CODERS 77 : réunion (en principe à la salle Marinelli à MELUN. Les invitation et inscription vous parviendront ultérieurement (avec le prochain journal).

- jeudi 19 novembre 2026 - CORERS Ile de France : à PARIS - Invitation des présidents de clubs.

- jeudi 27 et 28 novembre 2026 - FFRS en visio-conférence avec tous les présidents.

Les assemblées générales de vos clubs devront être tenues avant la mi-novembre.

Bilan des formations saison 2025/2026

Le nombre des formations suivies par les animateurs et candidats animateurs du CODERS est de :

- PSC (formation initiale et continue) 30 + 40
- FIA (formation initiale animateurs) 24
- FID (formation initiale dirigeants) 4
- M 2 (brevet fédéral) (toutes activités) 15.

Le volume des formations prévues pour la prochaine saison 2026/2027 sera d'un volume identique.

Même si le coût de ces formations est partagé entre les différents échelons (FFRS, CORERS et CODERS), il reste une charge importante pour les finances du CODERS 77 qui assurent donc la pérennité de la qualité de nos formations et nos formateurs.

Le label Sport senior Santé

La FFRS entend porter haut la pratique d'activités physiques et sportives adaptées au bien-être, à la santé de ses membres et a donc poursuivi le développement de son concept "Sport Senior Santé" en créant, dans un domaine concurrentiel, un label qui permet de faire reconnaître le savoir-faire de nos clubs dans leur environnement institutionnel.

Vous reporter au dernier n° 53 de la revue Vitalité qui explique les démarches et le processus.

Les clubs ont donc postulé pour l'obtenir et la commission fédérale a délivré le 05 juin 2026, 13 labels aux clubs franciliens dont 4 à des clubs seine-et-marnais qui sont :

- retraite sportive féroopontaine (RSFPD)
- retraite sportive Marne et Brie (RSMB)
- retraite sportive Sénart Brie (RSSB)
- Retraite sportive du Balory (RSB)

Sincères félicitations aux animateurs et dirigeants pour l'obtention cette reconnaissance.

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.

SÉJOURS CODERS 77 en 2027

SÉJOUR RAQUETTES et SKI ALPIN du 23 au 30 janvier 2027 à PRAZ SUR ARLY (74120)

Station proche de MÉGÈVE, elle se situe entre le massif du Beaufortin et le Val d'Arly, face au Mont-Blanc. Elle est reliée au grand domaine skiable de l'"Espace diamant" qui culmine à 2069 m d'altitude et offre un terrain de jeu exceptionnel. Pistes et remontées mécaniques à 500 m (accessibles à pied ou en navette gratuite).

Hébergement : Club BELAMBRA L'alisier - 3*

476 route du Val d'Arly 74120 PRAZ SUR ARLY

Séjour proposé en pension complète ou en selon l'activité sportive de chacun.

Tarifs par personne : 540 € en pension complète

450 € en 1/2 pension

Information et dossier d'inscription transmis par courriel sur demande :

- Par courriel à galheo@orange.fr

- Par courrier postal :

Samuel GALANTH

30 rue Jean Jaurès

77300 FONTAINBLEAU



Nombres de place limitées. Pensez à demander puis compléter et faire parvenir rapidement votre dossier d'inscription avec votre règlement.

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



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

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

Activités : - cyclo - randonnée tous niveaux,

- découverte de la région (Colorado provençal, villages typiques, marchés provençaux...)

Hébergement : Village VTF « le domaine du grand Luberon » *** en chambre double

306 avenue des plantiers 04280 CÉRESTE EN LUBERON

Tarif : 610 euros pension complète - places limitées à 40

Inscription et renseignements : Nathalie RIERA (RSFP)

Courriel : famille.riera@wanadoo.fr

Piscine chauffée, espace bien-être spa, sauna, hammam), bou-
lodrome, ping-pong, mini-golf, tennis, local vélo, soirées animées.



LA RETRAITE SPORTIVE EN RENCONTRE AVEC DES MAITRES DU QI GONG ET DU TAICHI CHUAN

Un très bel après-midi que ce jeudi 28 mai 2026 pour la Retraite sportive Féréopontaine, avec des adhérents de Melun Val de Seine.



22 personnes sont présentes pour ce stage de Qi Gong avec Maitre KE WEN et l'association des "Temps du Corps" à SAINT SAUVEUR SUR ECOLE (77).

Maitre Ke Wen nous a accueilli et présenté l'association des Temps du Corps. Elle nous a ensuite présenté le Qi Gong et toutes les autres activités qu'elle pratique. Elle nous a fourni une vision globale de ces pratiques dans le contexte de la culture chinoise et de

la philosophie taoïste.

Nous avons tous pu pratiquer avec maitre Ke Wen qui nous a guidé pour effectuer les 20 mouvements essentiels qu'elle a créés. Ce temps de pratique a été fortement apprécié par tous.

Une journée de pratique collective et de bien-être, appréciée de tous les participants avec une intervenante de très haute qualité sur un site exceptionnel.

L'après midi s'est clôturée avec le maitre MING YUE, disciple de Sifu Tian Li Yang du style Xuan wu, présent en France pour animer plusieurs master classes et qui nous a partagé sa culture et son parcours dans les monts Wudang.

L'ensemble des participants était ravi de ce stage qui a suscité un grand intérêt pour les activités proposées sur ce site. Cela ne devrait pas rester sans suites

Didier CARTAUD, RSMVS, animateur Tai-Chi et Qi-Gong

SÉCURITÉ ROUTIÈRE à la RSMVS



Le club de la Retraite sportive MELUN VAL DE SEINE, en partenariat avec la Coordination Sécurité Routière de Seine-et-Marne (organisme rattaché à la Préfecture) a proposé à ses adhérents, deux journées de sensibilisation à la sécurité sur la route. L'évolution des règles, des normes, de la circulation routière et des comportements des usagers... autant de points à discuter et à ne pas perdre !

Sept intervenants bénévoles nous ont proposé, jeux géants, quizz, réactionmètre, dose-bar, tapis rondpoint et retour sur le code de la route avec mise en configuration quasi-examen du permis par le diaporama.

Une centaine d'adhérents sur 4 demies journées ont pu particulièrement apprécier cette prestation.

Merci à l'association « Sécurité routière, vivre ensemble » et à la mobilisation de tous.

Aline BRZAKOWSKI, présidente RSMVS



RANDONNEURS - RANDONNEUSES - CYCLISTES

- Les cyclistes : ne pas partir sans la licence FFRS ainsi que la carte vitale, et surtout ne pas oublier boisson et petit encas pour éviter la fringale.
Un message "Watsapp" est envoyé la veille pour confirmer ou annuler la sortie.
Le casque est bien sûr **OBLIGATOIRE** pour les cyclistes, lesquels sont vivement invités à revêtir une tenue bien visible des automobilistes et autres usagers de la route.
- les randonneurs : pour votre confort et votre sécurité de bonnes chaussures de randonnée sont indispensables. Les chaleurs sont là ; ne pas oublier de s'hydrater
- Respectez les consignes d'alerte rouge ou orange de Météo-France en cas d'orages ou de tempêtes de vent.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
J U I L L E T	Vendredi 03 Vendredi 10 Vendredi 17 Vendredi 24 Vendredi 31	<u>09 heures 00</u> Parking de la Grange aux dîmes SAMOREAU	<u>Avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
A O U T	Vendredi 07 Vendredi 14 Vendredi 21 vendredi 28	<u>09 heures 00</u> Parking de l'église ARBONNE	
S E P T E M B R E	Vendredi 04 Vendredi 11 Vendredi 18 Vendredi 25	<u>09 heures 00</u> LE CHATELET EN BRIE Parking en bas de la côte la sortie du village	

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



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

Randonnées Pédestres 2026

3ème trimestre : juillet août septembre

Attention horaire d'été - Mardi 9h - 11h30
En cas d'alerte météo rouge ou orange, le lundi soir, rando annulée

7-juil.	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	JEAN-JACQUES PATRICE VI CHRISTIAN VI	YVES AU	N1+ YVES CH	JEAN-MICHEL CA JEAN BE	LOUIS JO
21-juil.	Tous les Clubs	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64-P108	N1 N2 N3	MARTINE HO PATRICE VI CHRISTIAN RO	YVES AU	N1+ JEAN BE	JEAN-PIERRE RO YVES CH	JACQUES MA
28-juil.	Tous les Clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 N2 N3	JEAN PAUL DE SERGE FO JACKIE RO	PATRICE VI	N1+ FRANCOIS IN	LOUIS JO JEAN BE	YVES AU
4-août	Tous les Clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 N2 N3	RHONA PE YVES AU PATRICK DO	CHRISTIAN VI	N1+ GUY L2	JEAN-MICHEL CA PATRICE VI	JEAN-PIERRE RO
11-août	Tous les Clubs	Fontainebleau Carrefour du Mont Pierreux Cimetière P279/280	N1 N2 N3	RHONA PE JEAN-MICHEL C CHRISTIAN VI	YVES AU	N1+ SERGE FO	JACQUES MA JEAN-PIERRE RO	LOUIS JO
18-août	Tous les Clubs	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers - P 717	N1 N2 N3	JEAN-MICHEL C JEAN BE BRUNO DE	CHRISTIAN VI	N1+ JACKIE RO	JEAN-JACQUES J SERGE FO	XAVIER RE
25-août	Tous les Clubs	Rocher Canon D142E - P858	N1 N2 N3	JEAN-JACQUES JEAN BE CHRISTIAN RO	JACKIE RO	N1+ GUY L2	JACQUES MA FRANCOIS IN	JEAN PAUL DE
Attention passage à l'horaire d'hiver 9h30-12h								
1-sept.	RSMVS	Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 - P 140	N1 N2 N3	ANTOINE CA PATRICE VI CHRISTIAN VI	GUY L2	N1+ CHRISTIAN RO	JEAN BE	
	RSAG							
	RSFP		Milly la Forêt Parking de la Boulognière D837 - P28 / 29	N1 N2 N3	RHONA PE FRANCOIS IN YVES CH	JACKIE RO	N1+ BRUNO DE	JEAN-MICHEL CA
8-sept.	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 N2 N3	JEAN-JACQUES YVES AU CHRISTIAN VI	MARYSE RA	N1+ PATRICE VI	JACQUES MA	
	RSB+RSSB							
	RSFP		Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	MARTINE HO CHRISTIAN RO RUFINO FE	LUCIEN SU	N1+ JACKIE RO	LOUIS JO
15-sept.	RSAG							
	RSMVS	Arbonne - La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 N2 N3	JEAN PAUL DE PATRICE VI CHRISTIAN VI	JEAN BE	N1+ BRUNO CO	YVES AU	
	RSAG							
RSFP	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 - P86		N1 N2 N3	JEAN-JACQUES SERGE FO PATRICK DO	PIERRE BL	N1+ JACKIE RO	RHONA PE	
15-sept.	Rando N2 journée RV 9h30 Arbonne, la Feuillardière D409-P95/97 contact Christian V 06 76 23 33 11							
22-sept.	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 N2 N3	JEAN PAUL DE PATRICE VI XAVIER RE	JEAN BE	N1+ SERGE FO	JACQUES MA	
	RSB+RSSB							
	RSFP		Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 - D301 - P 501	N1 N2 N3	RUFINO FE BRUNO CO CHRISTIAN RO	PIERRE BL	N1+ LUCIEN SU	MARTINE HO
22-sept.	Rando Journée arbres remarquables alentours Samoisi inscriptions Xavier 06 73 60 11 96							
29-sept.	Tous les Clubs	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris	N1 N2 N3	RHONA PE YVES AU BRUNO DE	JEAN-PIERRE CHRISTIAN VI PATRICK DO	N1+ JEAN BE	JEAN-MICHEL CA BRUNO CO	JACQUES MA PIERRE BL

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

Prochaine réunion des animateurs de rando : lundi **31-août** à 14h30, rue Despatys, MELUN

Mot de la Présidente

Notre année sportive se termine ; le dernier trimestre a été riche en évènements.

- Les 1^{er} Avril et 11 juin : journées Sécurité Routière pour une centaine d'adhérents.
- Du 4 au 7 Mai : court séjour dans l'Aisne avec le club ArsMéli de Lille
- Le 10 Avril, journée club avec découverte du foot en marchant et des SMS. (Section multi activités séniors)
- Le 14 avril, rando et découverte du Cyclop à Milly la Forêt
- Le 19 juin notre traditionnel pique-nique.

Merci pour votre participation enthousiaste !
Je vous souhaite, au nom de tous les bénévoles, membres du CD , animatrices et animateurs, de très bonnes vacances d'été. Nous espérons vous retrouver en pleine forme à la rentrée.



Séjour dans l' Aisne



Foot en marchant



Sécurité routière



Le cyclop



MARCHE NORDIQUE T3- 2026 Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Reprise le vendredi 11/09

BARBIZON parking du Bas Bréau Allée des vaches P 713/714

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

Responsable **Christian VIGUET**

☎ 06 76 23 33 11



BALADES PEDESTRES 3Trim 2026 RDV le vendredi au Parking du MAS à 9h

Reprise le vendredi 11/09

11/09 Verts Saint Denis Bréviande

18/09 Melun Faucigny lucinge

25/09 Livry Sur Seine

Responsable : **Jean-Paul DELOURME**

☎: 06 88 78 35 33

AGENDA

- 01/08** : inscription pour les anciens adhérents
01/09 : inscription pour les nouveaux adhérents
03/09 : ½ journée permanence inscriptions
09/09 : ½ journée permanence inscriptions

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

Mail club : rsmvs77@gmail.com

site internet : rsmvs.fr



RETRAITE SPORTIVE FEREOPONTAINE

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

RSFP a son projet associatif !

Le premier conseil d'administration de l'année avait bien commencé... jusqu'à ce que notre cher président nous dise qu'il nous fallait un projet associatif, que c'était indispensable pour notre club. Là, tous les yeux se sont baissés, une chape de plomb est tombée sur la salle, plus personne ne bougeait, sauf notre Président qui continuait de gesticuler dans tous les sens et à parler de ce truc incompréhensible « projet associatif !! ».

Le premier qui bougeait le moindre cil ou émettait le moindre petit son avait perdu. Ce fut moi, grrr. Je me suis naïvement proposé, non pas pour faire ce machin, mais simplement pour essayer de comprendre ce que c'était. Quel grand naïf je fais.

Mission impossible... Vous vous rappelez de cette série télévisée titatii titatii tati tati...

La mission était de créer quelque chose d'incompréhensible à partir de rien de compréhensible.

Pour s'engager dans cette galère, il fallait une belle équipe d'aventuriers. Anne-Marie Gasnier, Dominique Le Roy, Philippe Dupont ont immédiatement répondu présent et Christine Charton nous a rejoints à mi-chemin.

Pendant 3 mois, chaque semaine nous avons passé nos mardi ou vendredi soirs dans la salle de la fileuse, Nous avons imaginé, structuré, griffonné dans tous les sens, aligné des chiffres et des idées et, petit à petit, est apparu quelque chose de lisible et structuré qui racontait notre beau club.

C'est ce document qui s'appelle « projet associatif ». Comme les artistes qui veulent se présenter et se faire connaître, nous avons maintenant notre « book ».

Dans ce fameux « book », nous nous présentons, nous disons qui nous sommes, ce que nous proposons, avec quels moyens humains et financiers, avec quels partenaires, sans cacher nos faiblesses mais sans minimiser nos atouts.

La 1^{ère} édition de notre « book projet associatif » a été publiée mi-mai... oufff.

Il s'agit d'un document vivant. Une nouvelle édition, actualisée, sera publiée chaque année, n'hésitez pas à le consulter.

Nous sommes partis de rien, mais ne sommes pas arrivés nulle part.

Nous avons sorti quelque chose de sympa. Pardon pour ce manque de modestie, mais toute l'équipe peut être fière du travail accompli... nous avons vécu une belle aventure.

Denis, Pilote du groupe de travail

SORTIES DÉCOUVERTE A LA RETRAITE SPORTIVE FÉRÉOPONTAINE

Le 10 avril dernier, 22 personnes ont assisté à une visite guidée très intéressante du Musée de la Gendarmerie de Melun.

Le 27 mars, 41 personnes sont allées à l'Atelier des Lumières, à Paris.

Arrivés à la gare de Lyon, nous nous sommes dirigés à pied vers l'Atelier des Lumières en passant par la coulée verte, une ancienne ligne ferroviaire qui est maintenant un jardin suspendu dans Paris.

Puis, nous sommes passés par le marché d'Aligre un des plus anciens marchés de Paris.

Nous avons admiré la mairie du 11^{ème} arrondissement devant laquelle siège une statue de Léon Blum que nous avons rapidement saluée.

Nous étions pressés d'aller déjeuner, donc nous n'avons pas pris le temps de l'admirer dans les détails.

Le restaurant « La petite Aubaine » a été apprécié à l'unanimité.

Nous avons terminé par la visite de l'Atelier des Lumières où nous avons assisté à une exposition immersive sur « La renaissance De Vinci, Raphaël et Michel-Ange ». Un parcours à travers leurs diverses œuvres.

Jusqu'au mois de décembre, plusieurs autres sorties sont prévues :

- ↳ une croisière guinguette sur la Marne en juillet
- ↳ une visite guidée du Musée de la vie d'autrefois aux Ormes-sur-Voulzie
- ↳ une visite guidée du Cimetière du Père Lachaise, à Paris
- ↳ une randonnée autour des illuminations de Paris pour le temps des fêtes.

Toutes ces sorties ont lieu dans la joie et la bonne humeur, pour le plaisir de tous.

Martine et Jean-Michel.

Campagne de ré-adhésion, début juillet !

Prochains RDV :

- ↳ Forum, **samedi 5 septembre 10h00 à 17h00.**
- ↳ Reprise des activités, **lundi 14 septembre.**



RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE

Juillet 2026

Le mot du Président.

Comme tous les ans, nous nous sommes retrouvés fin juin pour clore agréablement la saison sportive durant la journée des adhérents à la salle Rapin de Meaux. Nous y avons partagé un piquenique et participé à des activités de plein air.

En juillet et août, vous pourrez continuer à pratiquer certaines d'entre elles. Un grand merci à tous nos animateurs qui prolongent cette dynamique et nous permettent de rester en forme en toute convivialité.

Dès réception des contrats d'assurance, Béatrice vous enverra par mail les dossiers d'inscription pour la prochaine saison. A vous de vous inscrire rapidement et de réserver votre place pour vos activités favorites, qui sont quelquefois en nombre limité. Premier arrivé, premier servi. De plus, comme chaque année, un quota de 10% est réservé aux nouveaux adhérents.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une très belle période estivale. Pensez à vous préserver en restant au frais et en vous hydratant.

J'espère vous retrouver en pleine forme très prochainement.

Alain SCHUMACKER

Sorties culturelles de mars 2026

La Butte-aux-Cailles, Street Art à Paris

Ce sont 110 adhérents qui, sur cinq créneaux, ont participé à cette sortie.

Pourquoi la « Butte-aux-cailles » s'appelle-t-elle ainsi ? Ce nom pittoresque remonte au 16ème siècle. En 1543, le vigneron Pierre Caille, riche propriétaire parisien achète cette butte encore champêtre. Elle est recouverte de bois, de vignes, de prés, et parsemée de quelques moulins à vent.

C'est à cette période que sa famille donne son nom à la butte qui lui appartient, alors que celle-ci n'est pas encore parisienne.



La Butte-aux-Cailles est l'un des rares quartiers de Paris à avoir conservé son âme d'antan, un village en plein cœur de la capitale, loin des foules et de l'agitation.



Ce quartier de Paris c'est aussi, le Street-Art,

l'art urbain ..., où les artistes y trouvent une toile accueillante pour leurs créations avec des styles et des techniques différentes :

Les tags - les fresques - les mosaïques – les graffitis – les pochoirs – la calligraphie - les stickers -le collage – la craie...



Ce phénomène artistique est né d'un besoin d'expression, d'occupation de l'espace public et de contestation. Les murs de ce quartier sont le reflet des idées et des valeurs de ceux qui y vivent.



Ce qui en fait est un lieu unique, c'est non seulement la qualité des œuvres présentées, mais aussi les histoires humaines qu'elles contiennent.

Nadine BERTHET

Président : Alain SCHUMACKER -

Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN -

Trésorière : Elisabeth LEROY

rsmb.schumacker@gmail.com

clubrsmb@gmail.com

rsmb77tresorier@gmail.com



Le mot de la Présidente

Comme chaque année, vous avez été nombreux à répondre présents pour le traditionnel barbecue qui vient récompenser tous vos efforts de la saison sportive.

Merci à toutes et à tous -animateurs, membres du comité directeur et adhérents - pour votre implication dans la vie du club. Puisque vous êtes nombreux à souhaiter que cette dynamique se poursuive, nous vous invitons à surveiller votre messagerie au cours de la deuxième quinzaine d'août : nous vous donnerons alors le feu vert pour les réinscriptions.

Comme toujours, le Comité Directeur restera à votre disposition pour vous accompagner en cas de besoin.

En attendant le plaisir de vous retrouver à la rentrée en pleine forme, je vous souhaite au nom du Comité Directeur, un très bel été.

Evelyne Bacelle.

Le programme de l'été au club de la RSSB

Lundi : marche nordique excepté le 20 juillet (même lieu même horaire)

Mardi : Randonnée à Fontainebleau (rendez-vous parking de la piscine 8h15)

Mercredi : pétanque (même lieu même horaire)

Randonnées du vendredi : le 3 juillet ...prévoir un pique-nique, le 04 septembre... sortie parisienne

Promenade et Balade : 1^{er} juillet et 2 juillet

Tennis de table : Reprise le 17 août

Pickleball : Reprise le 20 août

Inscriptions et planning de la rentrée

Les inscriptions pour la nouvelle saison débuteront 2^{ème} quinzaine du mois d'août.

Le planning complet de nos activités sera actualisé est consultable sur le site rssb77.fr après confirmation par la municipalité.

Dates à retenir en septembre

Samedi 5 septembre : Forum des Associations

Lundi 7 septembre : Reprise de toutes les activités

Juillet - Août - Septembre 2026

mercredi juillet août 9 h - 11 h 30 sept 14 h 30 - 17 h			Vendredi juillet, août 9 h - 11 h sept 9 h 30 - 11 h 30		
1/7/26	pas d'animateur	Hippodrome de la Solle 14 h 30	3/7/26	Muguette	Allée de Maintenon D 58 p 37/45
8/7/26	Jean - Marie Christian	Apremont Route de Sully parc 717	10/7/26	Jacques	Bulle à Gay D 116 p 379//384
15/7/26	Jean - Marie	Carf du Coq la Faisanderie Fontainebleau D 409	17/7/26	Muguette	Carf du Coq la Faisanderie Fontainebleau D 409 p
22/7/26	Christian	Gorges de Franchard D 301 parc 755/762	24/7/26	Jean	Carf du Vert Galant D 63E2 p148 rochers des De-
29/7/26	Jean - Marie	Allée de Maintenon D 58 parc 37/45	31/7/26	Jean	Carf des Huit Routes Fontainebleau p 274
5/8/26	Christian	Grands Feuillards D 301 parc 636/634	7/8/26	Jacques	Croix d'Augas D 116 p 263/288
12/8/26	pas d'animateur	Cabaret Masson D 306 Parc 246	14/8/26		Pas de randonnée
19/8/26	pas d'animateur	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	21/8/26	Jean	Carf de Diane D 58 P 50
26/8/26	Christian	Bulle à Gay D 116 parc 379//384	28/8/26	Jacques	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
2/9/26	Jean - Marie Lucien	Carf de la Plaine de Macherin Isatis D 409	4/9/26	Jean	Cabaret Masson D 306 P 246
9/9/26	Jean - Marie Lucien	Carf du Vert Galant D 63E2 parc 148	11/9/26	Jacques	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
16/9/26	Pierre Bruno	Plaine de Sorques D 104	18/9/26	Muguette	Gorges de Franchard D 301 p 755/762
23/9/26	Pierre Lucien Bruno	Larchant PK du Bois d'Hyver parc 143	25/9/26	Jean	Veneux les Sablons PK rue du Port maison des
30/9/26	Pierre Christian Martine	Arbonne Bois Rond D 64 parc 86			

Forum des associations le samedi 5 septembre Maison dans la vallée Avon de 14 h à 18 h.

Marche nordique et randonnée pédestre sont proposées pendant les vacances

Toutes les activités reprendront dans la semaine du 7 au 13 septembre

Gymnastique Maintien en Forme	Gymnase de la Butte-Montceau AVON	Mercredi : 9 h 30 - 10 h 30 ;
	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Mercredi : 10 h 45 - 11 h 45
Gym douce	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	9 h 30 - 10 h 30
Marche nordique	Juillet: Carf du COQ Fontainebleau	Lundi : 9 h 30
	Août: Croix de Toulouse	
	Septembre: Cabaret Masson D 606 p 241	
Gymnastique méthode PILATES	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Mercredi: 10 h 45 - 11 h 45
Gymnastique en plein air PPG	Parcours de santé de la Faisanderie fontainebleau	Jeudi : 10 h - 11 h
Tennis de table	Gymnase de la Butte Montceau AVON	Vendredi : 20 h - 22 h (18 h - 20 h petites vacances)
		Mardi : 18 h—20 h
Tai-Chi	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Jeudi 10 h 45—11 h 45
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau	Lundi : 16 h - 17 h
		Jeudi : 16 h - 17 h
Activités dansées danse de salon	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	vendredi 14 h 30 - 16 h 30
Activités dansées dans en ligne	Salle Léon Béra Avon Butte-Montceau AVON	jeudi 9 h 15—10 h 45
Randonnée Pédestre	Randonnées CODERS , tous niveaux , RV bulletin trimestriel	Mardi matin 9 h
	Randonnée club niveau N 1-2-3 (si possible) RV bulletin trimestriel	Mercredi 14 h 30 ou 14 h ou 9 h 30 (vacances).
	Randonnée club niveau rando douce RV bulletin trimestriel	Vendredi matin 9 h 30
Rando Dessin	RV donnés sur le site et par mail	Mardi 14 h 30
Activ' mémoire	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON	Mardi 14 h—15 h ; 15 h —16 h
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin trimestriel.	Vendredi 9 h ou 13 h 30

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

Juillet	2
Aout	0
Septembre	2
	6

Le bulletin de la Retraite Sportive du Balory

Les membres du Comité directeur vous souhaitent de très bonnes vacances

La saison sportive s'achève et, avant de refermer nos sacs de sport, nous avons envie de vous adresser un message plein de bonne humeur.

Pour cet été, nous vous souhaitons un soleil généreux, des soirées qui s'éternisent, des instants simples qui rechargent le cœur.

Profitez, respirez, bougez à votre rythme... ou pas du tout, les vacances sont aussi faites pour cela. C'est le moment idéal pour se ressourcer et refaire le plein d'énergie.

Il y a ceux qui partent et il y a ceux qui restent... et nous avons tous des missions communes : sourire à ceux que l'on croise, passer un coup de fil à ceux qui sont restés, prendre soin des autres... des petits riens qui rendent la vie belle !

Nous nous retrouverons **en septembre**, bronzés (ou pas), reposés (on l'espère), et prêts à démarrer une nouvelle saison sportive, toujours plus conviviale, amicale et pleine d'énergie positive.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un très bel été.

Vos 13 amis sportifs du Comité directeur, Christine, Claudie, Dominique, Françoise, Josseline, Liliane, Michelle, Michèle, Bertrand, Elie, Gérard, Jean-Yves, Yves-Marie

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



Nos nouvelles Animatrices

Félicitations à nos animatrices récemment formées :

- + Catherine Benoit, pour la **gymnastique d'entretien**
- + Michelle Gadet, pour la **SMS**
- + Mireille Daunay, en activités aquatiques pour l'**Aquagym**



Nous avons la tristesse de vous annoncer le décès à l'âge de 87 ans de Danièle PERLIN, la compagne de notre animateur Edmond MAUREL



En 1998, ils ont rejoint tous les deux le club de la Retraite Sportive d'Avon, puis il y a une quinzaine d'années notre club de la RSB. Adepte de la randonnée, elle a participé avec Edmond à de nombreux séjours où elle éprouvait beaucoup de plaisir à chanter et à danser. Elle excellait aussi par ses talents de conteuse. Ces dernières années, malgré ses problèmes de santé, elle était toujours volontaire pour marcher et participer aux activités de SMS.

Nous pensons beaucoup à Edmond et à la famille de Danièle dans cette épreuve et nous leur adressons nos sincères condoléances.

Agenda de la rentrée

Ouverture des inscriptions en ligne : **Mardi 1^{er} septembre**

Journée d'inscriptions : **Jeu 3 septembre**

Forum des associations : **Samedi 5 septembre**

Randonnées du vendredi de septembre à décembre 2026



Dates	Lieux	Animateurs
04/09	Forêt de Rougeau	Patrice
11/09	Les arbres remarquables	Jean-Marc
18/09	Larchant pique-nique	Yves-Marie
25/09	Les Gués sur l'Yerres	Gérard
02/10	La Canche aux Merciers	Yannick
09/10	Paris Père Lachaise	Liliane
16/10	La Feuillardière	Jean-Yves
23/10	Le Val d'Ancoeur	Jean-Marc
30/10	Gorges de Franchard	Philippe
06/11	Mont Ussy	Jean-Yves
13/11	Croix de Belle Croix	Yves-Marie
20/11	Gorges du Houx	Gérard
27/11	Etang du Balory Nandy	Philippe
04/12	Barbizon	Yannick
11/12	Les Affolantes Bois le Roi	Liliane
18/12	Croix d'Augas	Patrice

en rouge : randonnées à la journée