

LE RETRAITÉ SPORTIF

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

A lors que le canon gronde toujours, mais en silence, aux portes de l'Europe, l'embrasement généralisé du Moyen-Orient apporte quelques inquiétudes sur notre mode de vie, en particulier sur nos besoins énergétiques.

Adaptons nous et continuons à préserver notre capital santé avec les activités proposées par nos clubs et encadrées par nos animateurs, lesquels, comme tout un chacun le sait, ont besoin de soutien et de relève pour que la convivialité et l'harmonie puissent perdurer. Certes, un nombre conséquent d'animateurs ont été formés cette année et ont pris "leur service", mais cela reste toujours insuffisant ; d'autant que la maladie n'épargne personne et en particulier Frédéric de la RSFP qui nous a quitté récemment.

Nos clubs acquièrent de l'expérience et de la sérénité eu égard à leur ancienneté ; le club de Sénart-Brie vient de fêter ses 25 ans ; mais dans ce monde où tout est codifié et de plus en plus normalisé, la FFRS se doit de labelliser auprès des hautes instances, pour une meilleure reconnaissance, les compétences et les savoir-faire de ses clubs. Aussi, un dispositif de labellisation est-il en train de se mettre en place et doit concerner chacun de nos clubs.

Malgré cela, quelques nouvelles activités voient le jour. Elles devraient permettre à chacun, quelque soit son âge ou sa condition physique, de rester parmi nous aussi longtemps que possible. L'activ'mémoire et les SMS peuvent répondre à certaines interrogations. Nous représentons deux générations d'âge qui expriment des besoins et des envies très variés nécessitant des activités physiques adaptées. Chacun doit trouver sa place et s'y sentir à l'aise.

Néanmoins, la bonne santé de nos clubs est intimement liée au capital "bénévolat" dont chacun dispose et représenté par ses dirigeants et animateurs de toute nature qui sont indispensables à leur bonne marche.

La belle saison arrive, les jardins vont reprendre des couleurs et occuper un certain nombre d'entre vous.

Et pour terminer, ce leitmotiv : rejoignez le pool animateurs.

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.federetraite sportive.fr
- du CODERS Ile de France : www.coders-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 120 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : AVRIL 2026

Infos flash

Combien sommes-nous au CODERS 77 ?

A ce jour, 2 136 adhérents ont pris leur licence fédérale FFRS. Elle leur permet de partager des activités et conserver ce lien social. Plus de 180 animateurs et 2 instructeurs fédéraux (chargés de la formation des animateurs) qui sont la force vive de toutes nos activités au sein des clubs. 2 nouveaux instructeurs sont en formation.

Label "Sport - Seniors - Santé"

La fédération souhaite obtenir, pour elle-même et ses clubs, la labellisation "Sport - Seniors - Santé" auprès des instances sportives nationales, ce qui apportera des éléments reconnus de reconnaissance et de compétence. Pour ce faire, chaque CODERS devra nommer (ou désigner) un référent "S-S-S" qui sera chargé d'accompagner et aider les clubs à monter leur dossier pour l'obtention de ce label.

Les personnes qui seraient intéressées par cette fonction sont invitées à se faire connaître rapidement auprès du secrétariat CODERS

FFRS 360

Tout vient à point à qui sait attendre.

Cet adage est d'autant plus vrai pour notre fédération, puisqu'elle est en train de réaliser la connexion des modules "Formation" et "Séjours" au système principal, cœur de sa gestion centralisée.

Attendue depuis de longs mois, nos référents "Formation" et "Séjours" vont pouvoir optimiser leur travail au profit de tout nos licenciés qu'ils soient simples adhérents - utilisateurs ou animateurs et instructeurs.



KESAKO ??? La RSB a obtenu le renouvellement de son label SMS !

Non ce n'est pas ce que vous pensez ! La RSB (Retraite Sportive du Balory) n'anime pas de sessions d'écriture de messages !

Dans le langage de la FFRS, le SMS est la Section Multi-Activités-Senior.

Destinée aux personnes plus âgées et donc avec des capacités physiques diminuées, cette activité permet de stimuler le cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, l'adresse et l'équilibre, la coordination et la mémoire.

Le SMS s'adresse aussi aux personnes qui, après une opération ou un traitement difficile, veulent reprendre progressivement une activité physique.

Delphine CAFFIER, Conseillère Technique Fédérale, venue assister à une séance animée par Dominique Michel et Agnès Monfort, nos animatrices SMS, a renouvelé le label certifiant la qualité des séances, label obtenu en 2018.

Dominique et Agnès sont aidées dans cette activité par plusieurs adhérentes de manière à sécuriser les activités pour nos pratiquants les plus fragiles.

Cette activité est vraiment attendue avec impatience par les pratiquants qui ont tant besoin de lien social.

La RSB est le seul club de Seine et Marne à proposer cette activité. Agnès et Dominique sont tutrices de Michelle pour la RSB et de deux futurs animateurs pour le RSMVS.

Alors encourageons nos seniors à pratiquer le SMS : **S**port et **M**ouvements avec le **S**ourire !

Bertrand MONFORD

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.

Informations "SEJOURS"

ANNULATION DU SEJOUR VAL D'ARAN (ANDORRE)

Annoncé dans le précédent journal de janvier 2026, et n'ayant pas recueilli suffisamment de préinscriptions et l'adhésion des adhérents, ce séjour d'automne, prévu du 09 au 15 octobre 2026, est donc **annulé** à la demande des organisateurs Robert MOREAU, Samuel GALANTH et Jean-Luc CHATAGNIER.

Un nouveau séjour, dans le sud de la France est donc proposé.

Séjour Cyclo - Rando à VAISON LA ROMAINE (84) du 04 au 11 octobre 2026

Au cœur de la Provence, VAISON LA ROMAINE est connue pour son riche patrimoine culturel, historique et architectural.

Vous serez logés au Village Vacances « Le Hameau des Oliviers », classé 3 étoiles, lieu magnifique pour passer un séjour placé sous le signe du tourisme vert. Situé en pleine nature, il se trouve à une quinzaine de minutes à pied du centre-ville de Vaison-la-Romaine.



Pour les **randonneurs**, le Hameau des Oliviers est le point de départ idéal pour explorer les sentiers les plus emblématiques comme les dentelles de Montmirail, les villages perchés et les vastes étendues de vignobles, le « Ventoux », le chant des cigales. Chaque randonnée est une invitation à la découverte.

Pour les **cyclistes**, le centre est situé à 11Kms de Malaucène et outre le Mont Ventoux, vous pourrez rouler au milieu des vignes, des dentelles de Montmirail et vous bénéficierez d'un local à vélo sécurisé, d'une station technique optimisée : lavage et gonflage, atelier de réparation, bornes de recharges pour vélos électriques.

Le hameau des Oliviers est un centre vraiment adapté à l'accueil de cyclistes.

Nombre de places limitées : 48 participants

Tarif du séjour : **546 euros** en pension complète et chambre double. Possibilités de quelques chambres seules avec supplément de **120 €**.

Inscriptions et informations : rapidement par mail à : jean-Luc.chastagner@wanadoo.fr

Séjours de courte durée (ou sortie à la journée)

D'une durée inférieure à 24 heures (donc sans nuitée), il devait en application du code du tourisme, faire l'objet d'une déclaration auprès de la FFRS dès que l'organisation comprenait plus de deux prestations prises en charge par l'organisateur (club, CODERS par exemple).

Cette contrainte est désormais supprimée, quelque soit le nombre de prestations à la condition expresse que cette sortie s'inscrive dans un espace temps n'engageant pas de nuitée.

**PARTEZ À LA CONQUÊTE DU PATRIMOINE
SEINE-ET-MARNAIS**

RANDO DES 3 CHÂTEAUX

Dimanche 12 avril 2026

8 PARCOURS

4 km & 7 km, 14 km, 21 km, 28 km, 42 km
& 14 km marche nordique et classique



SEJOUR SKI, RAQUETTES ET PROMENADE SERRE CHEVALIER du 17 AU 24 JANVIER 2026

Hébergés au Village Vacances VVF à MONETIER-LES-BAINS, les 62 participants ont vécu, sous l'égide du CODERS 77, une très agréable semaine.

Le village nous a livré une prestation très satisfaisante tant en hébergement qu'en animation et restauration avec en plus un accès à l'incontournable centre de bain chaud naturel de la commune.

La neige étant au rendez-vous, les participants ont, sous la conduite des animateurs diplômés FFRS, investi le grand manteau blanc pour s'adonner chacun selon ses goûts et ses capacités, aux activités hivernales de pleine nature en montagne : ski, raquettes, promenades ou farniente. A côté des activités, le cadre reposant de la montagne a été unanimement apprécié.

Notre tradition de séjour hivernal en montagne est maintenant bien établie car parmi les 62 participants, 46 étaient déjà présents l'année dernière, 9 revenaient après avoir manqué un ou deux ans et 7 participaient pour la première fois.

Le projet pour l'hiver 2027 est donc très attendu.



Les organisateurs : Robert MOREAU et Samuel GALANTH

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

Zémé trimestre : avril mai juin

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

7-avr.	RSMVS	Bourron Marlotte, Parking de la plaine verte, route de la plaine verte, P550	N1 Maryse R N2 Jean B N3 Christian V	Patrice V	N1+ Christian R	Jacques M	
	RSAG						
	RSFP	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Rhona P N2 Fabrice P N3 Patrick D	Pierre B	N1+ Jean-Pierre R	Jean-Michel C Guy B	
14-avr.	RSB+RSSB						
14-avr. Rando la Boulignère P28 9h30 + pique-nique + AM visite "Le Cyclop" Milly entrée 9€ inscription/mail Christian.viguet@laposte.net							
14-avr.	RSMVS	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Jean-Jacques N2 Fabrice P N3 Xavier R	Antoine C Guy L2	N1+	Jean-Paul D	
	RSB+RSSB						
	RSFP	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1 Claude F N2 Guy L1 N3 Bruno C	Jean-Michel C	N1+ Rufino F	Guy B Lucien S	
21-avr.	RSAG						
	Tous les Clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 Maryse R N2 Yves Au N3 Jackie R	Antoine C Guy L2	N1+ Serge F	Martine H Patrice V	Jacques M
28-avr.							
28-avr. Rando journée N3 25 bosses rdv parking de la mée, route de la fontenelle P169 avec Patrick départ 8h30							
28-avr.	Tous les Clubs	Rando du muguet Arbonne la canche aux mercier D64-P108 avec pique-nique sous les arbres	N1 Jean-Pierre R N2 Yves Au N3 Jackie R	Antoine C Guy L2	N1+ Christian V	Serge F Guy B	
5-mai							
5-mai Rando Journée arbres remarquables alentours Samois inscriptions Xavier 06 73 60 11 96							
5-mai	RSMVS	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 Bruno C N2 Yves Au N3 Christian V	Patrice V	N1+ Jackie R	Jacques M	
	RSAG						
	RSFP	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1 Martine H N2 Guy L1 N3 Bruno D	Jean-Pierre R	N1+ Pierre B	Jean-Michel C	
12-mai	RSB+RSSB						
	RSMVS	Rocher Canon D142E – P858	N1 Jean-Jacques N2 Jean B N3 Rufino F	Yves Au	N1+ Christian V	Jean-Paul D	
	RSB+RSSB						
12-mai	RSFP	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1 Rhona P N2 Guy B N3 Patrick D	Jackie R	N1+ François I	Bruno C	
	RSAG						
19-mai	RSMVS	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 Jean-Paul D N2 Yves Au N3 Jean B	Patrice V	N1+ Bruno C	Jacques M	
	RSAG						
	RSFP	Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 Claude F N2 Serge F N3 Yves Ch	Pierre B	N1+ Guy L1	Jean-Michel C	
26-mai	RSB+RSSB						
	RSMVS	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N1 Yves Ch N2 Jean B N3 Christian V	Guy L2	N1+	Yves Au	
	RSB+RSSB						
26-mai	RSFP	Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 – P 140	N1 Rhona P N2 Jean-Michel C N3 Patrick D	Lucien S	N1+ François I	Jean-Pierre R	
	RSAG						
2-juin							
2-juin Rando N2 journée Arbonne, la Feuillardière D409-P95/97 contact Christian V 06 76 23 33 11							
2-juin	Tous les Clubs	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 Jean-Jacques N2 Serge F N3 Rufino F	Martine H Guy L2 Jackie R	N1+ Patrice V	Jacques M François I	Jean-Michel C Lucien S
9-juin	RSMVS	Vaudoué-Vallée de la Mée, chemin de la Fontenelle P169	N1 Rhona P N2 Jean B N3 Xavier R	Patrice V	N1+ François I	Yves Au	
	RSAG						
	RSFP	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 Claude F N2 Guy B N3 Patrick D	Rufino F	N1+ Bruno D	Jean-Pierre R	
16-juin	RSB+RSSB						
	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 Jean B N2 Yves Au N3 Maryse R	Serge F	N1+ Guy L2	Jacques M	
	RSB+RSSB						
16-juin	RSFP	Croix de Souvray D 152 – P 169 – P 658/659	N1 Rhona P N2 Pierre B N3 Patrick D	Xavier R	N1+ Guy L1	Guy B	
	RSAG						
23-juin	RSMVS	Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 Bruno C N2 Jean B N3 Christian V	Patrice V	N1+ Maryse R	Jean-Paul D	
	RSAG						
	RSFP	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 Rhona P N2 Guy B N3 Patrick D	Pierre B	N1+ Jackie R	Jean-Pierre R	
30-juin	RSB+RSSB						
	RSMVS	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1 Jean-Jacques N2 Guy L2 N3 Xavier R	Maryse R	N1+ Serge F	Jacques M	
	RSB+RSSB						
30-juin	RSFP	Rocher Canon D142E – P858	N1 Martine H N2 Guy L1 N3 Patrick D	Guy B	N1+ Jackie R	Jean-Michel C	
	RSAG						

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 **18-mai** à 14h30, rue Despatys, MELUN

PROGRAMME TRIMESTRIEL CYCLOTOURISME AVRIL - MAI - JUIN 2026

RANDONNEURS - RANDONNEUSES - CYCLISTES

Les cyclistes : vous ne devez pas partir sans votre licence FFRS ainsi que votre carte vitale, et surtout ne pas oublier la boisson ainsi le petit encas pour éviter la fringale.

Respectez les consignes d'alerte rouge ou orange de Météo-France en cas d'orages ou de tempêtes de vent.

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.

Le printemps est arrivé, mais gare aux coups de froid, et bien s'hydrater surtout à l'approche de l'été.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
A V R I L	Vendredi 03 Vendredi 10 Vendredi 17 Vendredi 24	09 heures 00 ARBONNE Parking de l'église	<u>Avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
M A I	Vendredi 01 Vendredi 08 Vendredi 15 Vendredi 22 Vendredi 29	09 <u>heures 00</u> LE CHATELET EN BRIE Parking - Route de Montereau	
J U I N	Vendredi 05 Vendredi 12 Vendredi 19 Vendredi 26	09 <u>heures 00</u> GREZ SUR LOING Parking de l'étang de la Clarette	

Mot de la Présidente

Le printemps a repris ses quartiers, symbole de lumière, d'arômes, de couleurs, de renouveau...

Il nous reste les 3 mois à venir pour bien finir notre saison sportive et elle sera riche en événements grâce à la mobilisation de nos dévoués et si précieux bénévoles.

Tout d'abord la journée club et nos deux journées dédiées à la sécurité routière, initiative plébiscitée par les adhérents

En mai le départ d'une vingtaine d'adhérents vers l'Aisne pour un séjour partagé avec le club ArsMéli de Lille

En juin une journée marche nordique et notre traditionnel pique-nique, sans compter nos sorties vers Paris organisées par Nicole, Françoise et Antoine.

Pour clôturer la saison, la sortie Estivale « Entre Hauteurs et Souterrains » De quoi continuer à savourer la vie en bougeant, en découvrant, en partageant en toute convivialité



MARCHE NORDIQUE 2Trim 2026 Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Avril : Cabaret-Masson D606 (RN6)

Mai : Croix de Toulouse D116/D138, P236/366

Juin+3 juillet : Rocher Canon par la route ronde
D142 E – P 858

Le 10/04 le RDV sera à la base de loisirs de Bois le roi

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

Responsable Christian VIGUET

☎ 06 76 23 33 11



BALADES PEDESTRES 2Trim 2026

RDV le vendredi au Parking du MAS à 9h

03/04 La Rochette Bois de Dammarie

10/04 Journée Club Pas de balade

17/04 Cesson piscine

24/04 Vacances scolaires Pas de balade

01/05 Vacances scolaires Pas de balade

08/05 Bois le Roi Maison Forestière

15/05 Vacances scolaires Pas de balade

22/05 Savigny Le Coulevrain

29/05 La Rochette Stade

05/06 Bords de Seine

12/06 Épine Foreuse

19/06 Pique-nique Club

26/06 Bas Bréau Pique-nique

Responsable : Jean-Paul DELOURME

☎ 06 88 78 35 33

AGENDA

01/04 ou 11/06 : Sécurité Routière

10/04 : journée club

07/06 : Croisière pédestre sur berge du Canal St Martin et visite des jardins de l'hôpital St Louis

05/06 : journée Marche nordique

19/06 : pique-nique Salle l'escale du Mée sur Seine

01/07 : Sortie estivale entre Hauteurs et Souterrains à Noyon

RETRAITE SPORTIVE FÉRÉOPONTAINE

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



Frédéric nous a quittés et il nous manque déjà !

Adhérent depuis la saison 2017/2018, animateur de Tennis de Table depuis décembre 2021, Frédéric GASNIER a énormément pris de place dans nos cœurs et au sein de la section Tennis de Table de la RSFP.

Dès son arrivée, il a insufflé son dynamisme et initié des exercices et Ateliers pour le plus grand progrès de nos pongistes.

Frédéric nous a quittés le 28 février 2026. Nous le savions malade et en soins continus mais Frédéric est venu jouer et animer le Tennis de Table jusqu'à plus possible physiquement pour lui.

Quand vient le « grand départ », nous devenons toutes et tous des personnes pleines de qualité.... Mais lui, Frédéric, était un mec BIEN, souriant, disponible, attentif aux autres et bourré de gentillesse.

Frédéric a eu la chance d'être soutenu jusqu'à son dernier souffle par Anne-Marie, son épouse forte, aimante et courageuse.

Nous t'avons accompagné et rendu hommage une ultime fois lors de la cérémonie qui s'est tenue à la Chapelle Notre-Dame de la Persévérance de BARBIZON.

TU vas nous manquer à la RSFP, au Tennis de Table...

Nous te souhaitons le meilleur dans l'Au-Delà... Et quand tu rencontreras d'autres pongistes là-bas, n'hésite pas à leur mettre la pâtée lors de tes prochains matchs de TT !! Mais nous savons tous pertinemment que tu ne le feras pas et que tu les laisseras gagner de temps en temps...

Nous t'embrassons très fort





RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE

MARS 2026

Le mot du président

Les deux tiers de notre club (257 présents ou représentés) étaient réunis pour notre Assemblée générale du 4 février dernier qui s'est poursuivie par un pot de l'amitié, un excellent déjeuner et des danses et jeux pour conclure l'après-midi.

Lors de ma prise de parole, je vous ai présenté les bienfaits du bénévolat mais aussi ses faiblesses lorsqu'il n'y a pas assez d'adhérents pour s'engager dans cette voie. Le jour même, certains d'entre vous m'ont aussitôt manifesté leur volonté d'agir dans ce sens, preuve que le club est bien vivant et sait réagir quand il le faut.

Je souhaite maintenant m'adresser à tous les adhérents du club. Nous allons prochainement recueillir par mail vos désirs et vos propositions pour aider, soutenir et développer notre club, dans tous les domaines et à tous les niveaux.

Je vous remercie par avance pour votre collaboration et vous garantit notre plein soutien Sportivement sénior.

Alain SCHUMACKER

La danse en ligne et ses bienfaits

La danse en ligne, à la RSMB, attire plus de 110 participants, soit plus de 25 % des adhérents.

Mais pourquoi un tel engouement ?

En premier lieu, plus besoin de partenaire. On danse seul en ligne mais tous ensemble. C'est l'activité idéale si tu veux pratiquer sans avoir la pression de devoir guider ou suivre un partenaire, et d'ailleurs où sont les hommes ?



C'est aussi un excellent exercice pour se maintenir en forme. On travaille la mémoire, même s'il arrive fréquemment de dire « comment ça commence ? », la coordination en particulier danser et sourire, le cardio bien entendu et l'orientation spatiale (les quarts de tour et demi-tours n'ont plus de secrets pour les danseurs et à la pause, on peut aussi s'entraîner en coupant des tartes.

Enfin cerises sur le gâteau, on travaille dans une ambiance ultra bienveillante.

On t'accueille sans jugement sur ton niveau, on commence par des chorégraphies très simples, l'objectif étant de réussir ensemble, en s'amusant.

Alors pourquoi hésiter ?

Au pire, tu auras bien ri de ton manque de coordination, au mieux, tu auras trouvé ta nouvelle passion pour décompresser de ta semaine chargée.

Michel DJARIAN

Président : Alain SCHUMACKER
Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN
Trésorière : Elisabeth LEROY

rsmb.schumacker@gmail.com
clubrsmb@gmail.com
rsmb77tresorier@gmail.com

Le mot de la Présidente

Nous venons de fêter joyeusement les 25 ans du club mais son histoire ne s'arrête pas là ! Ensemble continuons à faire vivre cette belle aventure avec la même énergie et le même plaisir.

Quelques évènements à venir avec les beaux jours, le retour des randonnées à la journée avec pique-nique, une sortie parisienne le 10 avril avec la visite de Notre Dame et enfin pour ceux qui pratiquent le Pickleball une rencontre interclub organisée par Olivier Guerin est prévue le vendredi 29 mai.

D'ici la fin de ce trimestre pensez aussi à noter sur vos agendas l'après-midi bowling avec Eric et Alain qui se sont gentiment proposés pour en reprendre l'animation et enfin le traditionnel BBQ pour clôturer la saison.

Bref ! Il y a encore des bons moments à partager avant la période estivale.

Evelyne BACELLE

Les bonnes nouvelles concernant nos activités

Sylvain Fournier et Hubert Moisy ont commencé leur initiation pour devenir animateurs de randonnées.

Isabelle Bréger, Olivier Guérin et Pascal Lamarre finalisent leur formation pour devenir respectivement animatrice (teurs) de randonnées, de pickleball et de tennis de table.

Si, vous aussi, vous désirez enrichir notre équipe d'animateurs et partager votre temps et votre enthousiasme, n'hésitez pas à nous rejoindre ! Nous vous accueillerons avec une immense joie.



Les dates à retenir

Randonnées du vendredi

En avril : le 10 (resto) et le 17/04

En mai : le 08 et le 22/05 avec pique-nique

En juin : le 05 et le 19/06 avec pique-nique

La pétanque

Attention changement de jour mercredi au lieu de jeudi

Le bowling

Une séance de bowling sera organisée **le 06 mai 2026**



Après la fête de nos 25 ans et avant de laisser la place au calme estival, nous tenons à marquer, comme chaque année, la fin de cette belle saison sportive par notre rendez-vous le plus attendu...

Nous avons le plaisir de vous inviter au traditionnel barbecue du club qui se déroulera le 11 juin 2026.

Le club s'occupe de tout pour vous garantir un pur moment de détente !

Toutefois des bras forts sont les bienvenus pour nous aider à installer le matériel et les tables ainsi que des fines bouches pour nous aider à la confection d'accompagnements pour l'apéritif ou à d'autres tâches.

Ce sera l'occasion idéal de cultiver notre belle amitié et de trinquer ensemble à la réussite de nos activités !

Alors, n'oubliez pas de noter cet évènement sur vos agendas !

Toutes les informations du club sont disponibles sur notre site : rssb77.fr

AVRIL - MAI - JUIN 2026

2026	animateurs	mercredi 14 h N 1 N 2 et 3 (N 1 si 3 animateurs)	2026	animateur	vendredi 9 h 30 N 1 (marche douce)
1/04/26	J-Marie Lucien Pierre Martine	Carf de la Plaine de Macherin Isatis D 409 p 765/768/767	3/4/26	jean	Allée de Maintenon D 58 p 37/45
8/4/26	Lucien Pierre Martine	Apremont Route de Sully p717	10/4/26	Jacques	Rochers des Princes D 148 P 504
15/4/26	Bruno J-Marie Martine	Canche aux Merciers D 64 p 107/108	17/4/26	Muguette	Hippodrome de la Solle
22/4/26	Gérard	Cabaret Masson D 306 P 246	24/4/26	Mireille	Maison dans la Vallée Avon
29/4/26	J-Marie Gérard	Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris	1/5/26		Pas de randonnée
6/5/26	Bruno Pierre Jean-Marie	Cf du Vert Galant D 63E2 p148 rochers des Demoiselles	8/5/26	Jacques	Apremont Route de Sully p717
13/5/26	Bruno Lucien J-Marie Gérard	Arbonne La Feuillardière D 409 p 95/97	15/5/26	Muguette	Moret PK du Grand Jardin après la piscine
20/5/26	Bruno Lucien Pierre	Forêt de Poligny ,Rte de Nemours à Poligny 1er PK	22/5/26	Mireille	Plaine de Sorques D 104
27/5/26	Lucien J- Marie Gérard Martine	Gorges de Franchard D 301 p 755/762	29/5/26	Jean	Samois la Samoisienne
3/6/26		Repas club Pas de rando	5/6/26	Muguette	Plaine de Sorques D 104
10/6/26	J-Marie Lucien Gérard	PK du Rocher Canon D142 parc 858	12/6/26	Jean	Croix du Gd Maitre D 301/148 P 436/501
17/6/26	Martine Gérard Pierre	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	19/6/26	Jacques	Cabaret Masson D 306 P 246
24/6/26	Bruno Martine Gérard	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	26/6/26	Jean	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366

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	Avril : Platières d'Appremont Rte de Sully gorge aux Néfliers p 717	Lundi : 9 h 30
	Mai : Bivouac de Bourron D 58 p 551	
	Juin : PK des grands Feuillards p 634/636	
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 RV bulletin trimestriel 4 niveaux	Mardi matin 9 h 30 - 12 h Juillet Août 9 h—11 h 30
	Randonnée club niveau N 2 RV bulletin trimestriel	Mercredi 14 h 30 ou 14 h ou 9 h 30 (vacances).
	Randonnée club niveau N 1 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 30—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
	Renseignements	contact.rsbbalory@gmail.com

Avril	2
Mai	0
Juin	2
	6

Le bulletin de la Retraite Sportive du Balory

Le mot du Président, Bertrand MONFORT

*Le printemps est arrivé, sors de ta maison !
Vive la vie et vive le vent et vive le printemps !
Y a le printemps qui te réveille
T'as le bonjour du printemps !*

Il y a cinquante ans déjà, Michel Fugain et son Big Bazar nous invitait à fêter le printemps et la vie ! Il n'y a pas d'âge pour vivre tous les ans cet éveil : celui de la nature avec ses bourgeons et ses fleurs, mais aussi le nôtre !

Alors fêtons le printemps ! Sortons de nos maisons ! Réveillons-nous ! Retrouvons nos amis !

Partageons la vie avec ceux que nous rencontrons !

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



Journées handisport



La RSB a participé à la journée Handisport organisée le 20 février par le Syndicat Intercommunal de Cesson/Vert-Saint-Denis. Cinq adhérents ont pris part à une journée complète et deux autres à une demi-journée. Ils ont animé les ateliers BOCCIA et CURLING à destination des élèves de CM1, CM2 et 6ème. La seconde journée prévue a été annulée en raison des conditions météorologiques défavorables.

Visites guidées de Notre-Dame de Paris et du quartier du Marais



Les journées randos culturelles proposées par Liliane Sossa ont toujours beaucoup de succès : 3 groupes ont été constitués pour les sorties de février, mars et avril

Nos randonnées du vendredi 2ème trimestre 2026

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



Date	Lieu	Parking	Animateur
03/04/2026	Plaine de Chanfroy	Arbonne Parking Stèle des Fusillés D 64 P 75/77	Yannick
10/04/2026	Dannemois	Chemin des Aunettes, près des tennis	Jean-Marc
17/04/2026	Croix de Toulouse	D 116 / D 138 P 236 / P 366	Patrice
24/04/2026	Canche aux Merciers	Arbonne D 64 P 108	Yves-Marie
01/05/2026	Fontaine le Port	Rue du Général Roux	Jean-Yves
08/05/2026	Le Bois Rond	D 64 P 85	Yves-Marie
15/05/2026	Bouray sur Juine	Parking salle le Noyer Courteau	Gérard
22/05/2026	Cabaret Masson	D 606 P 241 / P 246	Jean-Yves
29/05/2026	La Vallée de l'Yerres	Départ en train	Philippe
05/06/2026	Croix d'Augas	D 116 P 384	Liliane
12/06/2026	Bombon	Rue du Calvaire, près du stade	Gérard
19/06/2026	Barbizon	Bas Bréau, sortie du village	Patrice
26/06/2026	Orléans parc floral et ville	À préciser	Liliane
03/07/2026	Gestion des crues à Melun	Vaux Le Penil > > Chartrettes en face n° 67	Philippe