

LE RETRAITÉ SPORTIF

CODERS 77

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

100 tel est le "millésime" de ce présent numéro du "Retraité sportif".
Édité pour la première fois en septembre 2000 sous l'égide d'Alain VALTIER, époux de notre illustre fondatrice en 1992 du CODERS de Seine-et-Marne, sa parution n'a eu à connaître aucune interruption depuis sa création.

Pour nombre d'entre vous, cette pause estivale annonce sous d'autres cieux des vacances familiales ou amicales. Pour d'autres, pas contre, elle sera un moment moins heureux, sachant néanmoins que des activités seront proposées, en particulier les activités de marche, à toutes et tous, par vos animateurs. Retrouvez les et participez, sans limite, à l'offre qui est faite par le CODERS et vos clubs.

La prochaine saison sportive 2025/2026 va s'ouvrir très prochainement. Vos responsables de clubs, devenus des experts 360, seront totalement disponibles pour aider celles et ceux qui pourraient rencontrer quelques difficultés avec le système informatique "FFRS 360" qui conduit désormais tout le fonctionnement de notre fédération même si des modules principaux (formation et séjours) sont en phase d'expérimentation et de validation.

Lors de la dernière AGE (assemblée générale extraordinaire) de la FFRS du 23 mai 2025, en visioconférence, composée des présidents de tous les échelons territoriaux (de la fédération aux clubs), outre la suppression "du certificat médical", a été principalement adopté une augmentation de 2 euros du coût de la part fédérale de la licence (hors assurances), applicable dès la prochaine rentrée de septembre, ainsi que le principe d'une augmentation annuelle du même montant, à valider par chaque assemblée générale.

Un certain nombre d'entre vous s'engagent dans le processus de formation pour devenir animateurs. Qu'ils en soient sincèrement remerciés ; mais cela ne doit pas empêcher les autres de s'interroger sur leurs capacités à franchir le pas afin de pérenniser les activités proposées dans vos clubs sachant que quelques disciplines sont "à flux tendu" et que vos animateurs en poste souhaitent voir poindre la relève.

En page intérieure, quelques recommandations pour se protéger, autant que possible, des effets néfastes des conditions météorologiques qui perturbent de plus en plus notre quotidien.

Bonnes vacances à toutes et tous.

En toute amitié

Christian BARTHE

Président du CODERS de Seine-et-Marne

L'Aconcagua (6962 m)



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 220 exemplaires
Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE
Dépôt légal : JUILLET 2025

Infos flash

Combien sommes-nous au CODERS 77 ?

En cette fin de saison sportive 2024/2025, **2 022** adhérents (1 422 femmes et 600 hommes) ont pris leur licence fédérale FFRS. Elle leur permet de partager des activités et conserver ce lien social sous la houlette de tout le pool des animateurs et des dirigeants des clubs qui sont la force vive de notre fédération.

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 2025, 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.

La licence fédérale

L'assemblée générale extraordinaire de la FFRS qui s'est tenue le 23 mai 2025 en visio-conférence, à laquelle ont participé les présidents de toutes les structures (comités régional et départemental, clubs) a validé la modification du règlement médical par principalement la fin du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir. Reste cependant l'auto-questionnaire "Q-AAP+" qu'il convient de ne pas négliger, en rappelant qu'il est de la seule responsabilité de l'adhérent déclarant.

Cette AGE a validé, dès la rentrée de la prochaine saison, une augmentation de 2€ du coût de licence fédérale (hors assurance) qui s'appliquera automatiquement. Il est rappelé que seul le montant de la licence (part fédérale) est de la compétence de la FFRS. Toutes les autres composantes du coût global de votre cotisation sont du domaine des structures déconcentrées (CORERS, CODERS et club).

Cette AGE a aussi adopté le principe d'engagement d'un contrat moral d'une prévision d'augmentation du montant de la licence fédérale (hors assurances) de 2 € par an sur 4 ans (soit 8 €) à valider, par l'AG, chaque année.

Assemblées générales

Retenez ces dates :

- jeudi 13 novembre 2025 - CODERS 77 : réunion et repas dansant à l'issue, salle "L'Escal" MELUN. Les invitation et inscription vous parviendront ultérieurement (avec le prochain journal).
- jeudi 20 novembre 2025 - CORERS Ile de France : à PARIS
- jeudi 27 novembre 2025 - FFRS (avec tous les présidents).

Le projet associatif fédéral

Soucieux de renouer (ou de nouer) le dialogue et le lien entre les instances fédérales et les territoires", le président a conduit des rencontres avec les dirigeants locaux qui sont chargés de faire des propositions sur les thèmes fixés et dont la synthèse sera présentée lors de la prochaine AG fédérale.

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".

Bilan des formations de la saison sportive

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

- PSC (formation initiale et continue) 20 + 20
- FIA (formation initiale animateurs) 17
- M 2 (toutes activités) 22.

Le volume des formations prévues pour la prochaine saison est 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.

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.

SÉJOUR RAQUETTES et SKI ALPIN 17 au 24 janvier 2026 à SERRE CHEVALIER (05)

Dans le Briançonnais, avec son statut de Grand Domaine, **Serre Chevalier** vous accueille. Que vous soyez novice ou aguerri, vous trouverez votre plaisir dans toutes les variétés de circuits, pour tous niveaux, dans cette station réputée pour son ensoleillement.

Hébergement : VVF Serre Chevalier Briançon (3 *)

698 Route de Grenoble à 05220 Le Monétier-les-Bains.

Prix : 600 € par personne - Pension complète - séjour en chambre double

Prévoir en plus la location du matériel pour les activités :

- raquettes : 80 € de frais d'encadrement
- ski : les tarifs 2025/2026 des remontées seront connus avant l'ouverture de la saison.

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

- Par SMS au 06 70 68 62 16.
- Par courriel à galtheo@orange.fr

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



www.vvf-croupes.fr/hebergements/village-vacances-lalazur-serre-chevalier.html#village-sejour_image-carousel

Les orages, c'est de saison

L'été est la période propice de ces activités météorologiques qui ont tendance à se multiplier semble-t-il, et se montrer de plus en plus violents, tout au moins dans leurs conséquences.

Donc, quelles que soient les activités physiques et sportives pratiquées en extérieur ou en pleine nature, il convient d'être prudent et observer quelques règles élémentaires de bon sens.

Le premier réflexe est, bien sûr, la consultation des bulletins météo qui sont largement diffusés par tous les médias et des sites spécialisés. La vigilance météo "Orages" doit nous interpeller et amener connaître les codes couleur des symboles (du vert au rouge en passant par le jaune et l'orange) et adapter son comportement en fonction des informations fournies. Le principe de précaution reste à privilégier.

Une baisse de la pression atmosphérique, des cumulonimbus dans le ciel, des éclairs et du tonnerre, le tout accompagné des rafales de vent, de pluies intenses voire de grêle : l'orage est là et les dangers avec. La foudre frappe chaque année une centaine de personnes et certaines en meurent. Elle frappe surtout à la campagne (en particulier les animaux), en montagne et d'une façon générale sur toutes les pointes en terrain découvert.

Quelques règles à respecter :

- repérer l'orage et ses nuages afin d'écourter l'activité et rallier rapidement un lieu sûr,
- si l'orage est là et que vous êtes dedans : se méfier de toutes les pointes (sommets, cimes d'arbres en particulier isolés, les descentes d'eau (ruisseaux, torrents, ...)
- éloigner tout objet métallique personnel, éteindre son téléphone (provisoirement), éviter les coins où l'on a tendance à se blottir, se tenir aussi bas que possible, s'isoler du sol (assis sur son sac à dos, ...)

Il ne restera plus qu'à patienter calmement en souhaitant que le phénomène soit court (ils n'excèdent généralement pas 30 mn) et que le danger disparaisse rapidement.

RANDONNEURS - RANDONNEUSES - CYCLISTES

Nous rappelons que vous ne devez pas partir sans votre licence FFRS ainsi que votre carte vitale, et surtout sans oublier la boisson ainsi que le petit encas pour le petit creux.

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

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.

Pour les randonneurs, pour votre confort et votre sécurité de bonnes chaussures de randonnée sont indispensables. Gare aux coups de chaud, comme il en arrive souvent en période estivale cas de chaleur intense.

Passez d'excellentes vacances.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
J U I L L E T	Vendredi 04	<u>09 heures 00</u> LE CHATELET EN BRIE Parking D 605 Direction Montereau	<u>Avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 11		
	Vendredi 18		
	Vendredi 25		
A O U T	Vendredi 01	<u>09 heures 00</u> Forêt de FONTAINEBLEAU Carrefour du Grand maître Intersection D 148 et D 301	
	Vendredi 08		
	Vendredi 15		
	Vendredi 22		
	Vendredi 29		
S E P T E M B R E	Vendredi 02	<u>09 heures 00</u> VULAINES sur SEINE Parking attenant au Stade Pierre de Coubertin	
	Vendredi 12		
	Vendredi 19		
	Vendredi 26		

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

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

1-juil.	Tous les Clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N1 N2 N3	Guy B Jean B Bruno D	Louis J Serge F Patrick D	N1+ Patrice V	Jean-Michel C Bertrand M	Yves A Maryse R
8-juil.	Tous les Clubs	Arbonne - Parking de la Canche aux Merciers - D64-P108	N1 N2 N3	Serge F Guy L2 Maryse R	François I	N1+ Bruno D	Jean-Paul D Jean-Pierre R	
15-juil.	Tous les Clubs	Noisy sur Ecole - Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 – P 140	N1 N2 N3	Jean-Michel C François I Guy L1	Jean B Maryse R	N1+ Christian R	Yves A Patrice V	Louis J
22-juil.	Tous les Clubs	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néfliers – P 717	N1 N2 N3	Christian R François I Christian V	Guy L2 Xavier R	N1+ Jean B	Jacques M Patrice V	
29-juil.	Tous les Clubs	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N1 N2 N3	Jean-Pierre R François I Bruno D	Serge F Xavier R	N1+ Christian V	Yves A Guy L1	Christian V
5-août	Tous les Clubs	Fontainebleau Carrefour du Mont Pierreux Cimetière P279/280	N1 N2 N3	Jean-Michel C François I Guy L1	Patrice V	N1+ Jean-Paul D	Jean-Pierre R Louis J	
12-août	Tous les Clubs	Carrefour de l'Epine D607 utiliser parking en direction de Paris	N1 N2 N3	Jacques M Lucien S Jackie R	Guy L2 Christian V	N1+ Serge F	Yves A Maryse R	Jean-Paul D
19-août	Tous les Clubs	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1 N2 N3	Jean-Jacques J Jean B Jackie R	Guy L2 Xavier R	N1+ Serge F	Jacques M Maryse R	
26-août	Tous les Clubs	Bourron Marlotte, Parking de la plaine verte, route de la plaine verte, P550	N1 N2 N3	Jean-Michel C Bruno C Bruno D	Jean B Christian R	N1+ François I	Guy B Louis J	Jean-Pierre R

Attention passage à l'horaire d'hiver 9h30-12h

2-sept.	RSMVS	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1 N2 N3	Jacques M Bruno C Christian V	Fabrice P	N1+ Jackie R	Jean-Paul D Christian R		
	RSAG		Route de la Butte à Guay D116 - P379/384	N1 N2 N3	Martine H Lucien S Xavier R	Guy B	N1+ Louis J	François I	
	RSB+RSSB								
9-sept.	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1 N2 N3	Jean-Jacques J Jean B Xavier R	Serge F	N1+ Fabrice P	Yves C		
	RSB+RSSB		Rocher Canon D142E – P858	N1 N2 N3	Guy L1 Christian R Bruno D	Lucien S	N1+ Guy B	Jean-Pierre R	
	RSAG								
16-sept.	RSMVS	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1 N2 N3	Jean-Paul D Jean B Christian R	Fabrice P	N1+ Christian V	Yves A		
	RSAG		Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N1 N2 N3	Jacques M Guy B Patrick D	Jackie R	N1+ Xavier R	Jean-Pierre R	
	RSFP								
23-sept.	RSMVS	Arbonne – Carrefour des fusillés - plaine de Chanfroy - D64 - P77	N1 N2 N3	Jean-Jacques J Guy L2 Xavier R	Bertrand M	N1+ Maryse R	Jean-Paul D		
	RSB+RSSB		Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N1 N2 N3	Martine H Lucien S Bruno D	Guy L1 Christian R	N1+ Jackie R	Guy B	
	RSAG								
30-sept.	RSMVS	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1 N2 N3	Jean-Paul D Jean B Christian R	Guy L2	N1+ Maryse R	Yves A		
	RSAG		Achères - Chemin de la Sambine D64 -P154	N1 N2 N3	Jean-Michel C Lucien S Patrick D	Bertrand M	N1+ Louis J	Guy L1 Jackie R	
	RSFP								
RSB+RSSB									

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 25-août à 14h30, rue Despatys, MELUN

Le Mot de la Présidente,

La saison sportive tire à sa fin, le pique-nique du 13 juin et la sortie estivale du 1 juillet viendront conclure agréablement l'année 2024/2025.

Par contre, petite modification pour la saison à venir : notre journée club aura lieu au printemps plutôt qu'en octobre, et ce pour nous permettre de la préparer au mieux et d'y accueillir tous nos nouveaux adhérents.

Concernant les inscriptions, des permanences seront assurées après les forums pour accompagner ceux qui en auront encore besoin.

Pas de vie du club sans notre équipe de bénévoles au grand complet, animatrices, animateurs, membres du comité directeur et quelques adhérents toujours prêts pour le « coup de main »

Merci à eux, ils seront là à la rentrée pour vous accueillir avec enthousiasme.

Dans l'immédiat, et au nom du Comité Directeur, je vous souhaite de très belles vacances, que chaque minute ne contienne que de bons moments et vous crée de beaux souvenirs.



MARCHE NORDIQUE T3 2025

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Pas de marche nordique en juillet et août

Reprise vendredi 19 septembre 2025

**Septembre : Allée des vaches. Le Bas Breau,
BARBIZON P 713 / 714**

Responsable Christian VIGUET

☎ 06 71 17 66 93



BALADES PEDESTRES T3 2025

RDV le vendredi au Parking du MAS à 9h

PAS de PROMENADE en Juillet et en Août

**Reprise des promenades les vendredis
19 et 26 septembre à 9heures.**

Programme à définir

Responsable : Jean-Paul DELOURME

☎: 06 88 78 35 33

AGENDA

1^{er} juillet : sortie estivale à Montrichard

1^{er} septembre : ouverture des inscriptions sur votre espace FFRS360

Siège social : RSFP, en mairie, 185 Route de Fontainebleau 77310 - SAINT FARGEAU-PONTHIERRY
Courriel: rsfpontthierry@gmail.com Site : rsfp77.blogspot.fr

Le mot du Trésorier

LA RSFP ENVISAGE LA MIGRATION DE SA COMPTA SUR LE WEB

Aujourd'hui, la comptabilité du club est réalisée via le « logiciel B-Association Pro ». Ce logiciel est utilisé avec brio par notre Trésorier, Jean-Michel, sur un PC dédié. Imaginez un peu : Jean-Michel, notre héros comptable, jonglant avec les chiffres comme un magicien avec ses cartes, mais sur un seul et unique PC. Cette situation, bien que satisfaisante au niveau des fonctionnalités du logiciel, présente des risques :

- Impossibilité pour le Trésorier de se faire assister efficacement par son adjoint, puisque toutes les données sont centralisées sur un seul PC.
- Perte de nos données financières en cas de défaillance matérielle.

Face à ce constat, le conseil d'administration a décidé de migrer vers la version « B-Association WEB ».

/ Tout d'abord pour permettre aux personnes habilitées (trésorier adjoint, président, etc.) d'accéder aux données financières à distance.

/ D'autre part, les sauvegardes automatiques et sécurisées seront effectuées via le WEB. Plus de soucis de matériel, plus de risques de perte de données, juste une comptabilité fluide et accessible.

Nous mettons tout en œuvre pour que cette compta WEB soit opérationnelle pour la rentrée prochaine. Le club se positionne vers l'avenir, et nous sommes prêts à affronter les défis comptables avec le sourire ... et un petit clic de souris.

Pickleball : Une journée découverte « Pickleball »

Récemment, sous l'égide du Coders 77, s'est déroulée à la base de loisirs de Seine École une journée découverte « Pickleball ». Grâce à Aline (présidente de RSMVS), à l'initiative de ce projet, grâce à l'implication de 2 instructeurs fédéraux, René Ronjon et Guillaume Andrieu, que nous remercions, cette journée fut couronnée de succès.

Guillaume et Jean-Paul ont donné tout leur savoir, leur enthousiasme et leur générosité pour accueillir les 80 personnes qui y ont participé. De nombreux adhérents ont été séduits et comptent désormais sur les animateurs bénévoles du tennis pour la mise en place de cette nouvelle activité à la rentrée prochaine.

L'achat du matériel nécessaire sera pris en charge à 40% par la municipalité Féréopontaine, que nous remercions.

Campagne de ré-adhésion et adhésion, saison 2025/2026

Si la FFRS nous donne le feu vert, la campagne devrait débuter mi-juillet. Les adhésions se feront en ligne. A cet effet, nous organiserons 2 séances, 1 en juillet ou août et 1 en septembre pour accompagner ceux qui le souhaiteraient.

Nos prochains rendez-vous :

Samedi 6 septembre 2025 de 10h00 à 17h00, forum des associations.

Lundi 15 septembre, reprise des activités.

Balades du vendredi

Le calendrier des balades du 3^e trimestre sera diffusé sur le Blog très prochainement. Merci de vous y reporter.

Bonnes vacances 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

Juillet 2025



Le mot du Président.

Nous venons de fêter dignement nos 25 ans et une partie d'entre vous se prépare à partir (ou bien est déjà) en vacances. Mais ceux qui décalent leur période estivale pourront, comme tous les ans, goûter aux activités extérieures durant l'été. Merci aux animateurs qui continuent à faire vivre le club en cette période. Tout est pratiquement bouclé pour la saison prochaine. Les inscriptions se feront à partir de début juillet pour les « anciens » et août pour les nouveaux. Vous recevrez les informations et documents dans votre boîte mail. Les places étant toujours limitées dans beaucoup d'activités et une partie d'entre elles étant réservées aux nouveaux entrants, je vous recommande de vous inscrire rapidement. Vous retrouverez sur le flyer toutes vos activités traditionnelles ainsi que l'Activ'mémoire. En cours d'année sportive, nous vous proposerons de faire du Pickleball (traduction : balle cornichon ??). Voir l'article ci-dessous. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une belle période estivale.

Alain SCHUMACKER

On a fait la fête !

Vendredi 11 avril dernier, notre club a fêté ses 25 ans d'existence. Créé en février 2000 par Annette Entraigues, il n'a connu que trois présidents : Annette, Jean-Paul et Alain. Qui dit mieux ?

C'est au Colisée de Meaux que 250 convives se sont retrouvés autour d'un déjeuner spectacle. A l'accueil, chacun a reçu un porte-clé souvenir estampillé d'un logo créé spécialement pour cet évènement.

Avant que ne débute le repas, Alain a souhaité la bienvenue aux invités du CODERS, du CORERS et au Dr Allard, adjoint à la mairie de Meaux, à qui il a remis un tee-shirt des 25 ans.

Celui-ci a pris la parole à son tour et fait l'éloge du sport pour les seniors.

Eve-Marie, adhérente depuis 2001 a été mise à l'honneur en

recevant un panier gourmand.

Pendant le repas, entre chaque plat, un artiste divertissait l'assemblée. Les rires ont fusé !

Ainsi nous avons pu applaudir un mentaliste, un imitateur et pour détendre les jambes des amateurs de danse qui s'en sont donné à cœur joie, une chanteuse et un musicien.

Quatre adhérents, dont c'était l'anniversaire ce même jour, ont pu le fêter avec une bouteille de champagne offerte par le club.

Un photobooth a permis de repartir avec des photos souvenirs. La fête s'est ainsi poursuivie jusqu'à 18 h et ce fut une vraie réussite.

On se donne rendez-vous dans cinq ans pour les 30 ans ?

Elisabeth LEROY



Le Pickleball, c'est quoi ?

A la fin de la nouvelle saison sportive, nous vous proposeront de pratiquer du Pickleball. Quel drôle de nom pour ce sport de raquette ! C'est un sport très populaire depuis quinzaine d'années surtout aux Etats-Unis, qui combine des éléments du tennis (il est qualifié de tennis

léger), du padel, du badminton et du tennis de table. Il s'agit d'un sport facile à



apprendre, rapide et ludique en raison des longues périodes d'échange qui peuvent avoir lieu pendant un match. Il a même eu sa place à Roland Garros lors des internationaux de France. Mais n'ayez crainte, il est naturellement préconisé pour les seniors, c'est pourquoi il a été adopté par la FFRS.

De plus, c'est un sport complet qui fait travailler 6 capacités physiques et deux



capacités cognitives car c'est un sport où se mêlent surs et stratégies.

Un grand merci à Dominique Bouillot, futur animateur de ce sport pour partager ta passion.

Alain SCHUMACKER

Président : Alain SCHUMACKER - Tél : 06 07 75 84 20
Secrétaire : Béatrice SOUVERAIN - Tél : 06 82 33 65 10
Trésorière : Elisabeth LEROY - Tél : 06 17 95 87 30

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

Toutes les informations sur le Club :
<https://www.facebook.com/RSSB77Combs>

La saison 2024-2025 riche en activités sportives et en rencontres amicales arrive à son terme. Le Comité Directeur et moi-même espérons que vous avez tous, chacun à votre rythme, trouvé votre place au sein du club et que nous aurons le plaisir de tous vous retrouver à la rentrée. Pour se faire, vous recevrez par mail 2^{ème} quinzaine d'août, toutes les instructions pour renouveler votre inscription. Lisez-les attentivement même s'il n'y a pas de changement notable par rapport à l'année dernière et pour celles et ceux qui rencontrent des difficultés, nous serons là pour vous venir en aide.

Merci à tous ceux qui ont participé activement à la vie du club, animateurs, Comité Directeur et adhérents. Bonnes vacances et revenez-nous en pleine forme en septembre !!!

La Présidente Evelynne Bacelle



Les activités du club prévues pour la saison 2025-2026 :

En salle

Danse



Tennis de table



Gymnastique



Tir à l'arc



Jeux de cartes



Atelier Mémoire



En extérieur

Marche nordique



Marche



Pickleball



Pétanque



Avec différents niveaux :

Balade – Promenade – Randonnée (voir ci-contre)

*Randonnée en forêt de Fontainebleau
(voir feuille spéciale dans ce bulletin)*

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

Activités du 3^{ème} trimestre



Marche Nordique, Pétanque : activités maintenues en juillet/août aux lieux et horaires habituels.



Tennis de Table : nous n'avons pas encore confirmation de la Mairie pour l'accès à la salle durant juillet/août. Une information sera diffusée aux participants habituels si cet accès nous est autorisé ainsi que les horaires retenus



Randonnées du vendredi : 4 juillet, 5 et 19 septembre (Rdv à 08h45 devant la piscine de Combs).

A noter sur vos agendas

Lundi 18 août : Ouverture des inscriptions sur le site internet.

Samedi 6 septembre : Forum des Associations à Combs la Ville.

Juillet - Août - Septembre 2025

		mercredi 9 h juillet - août ; 14 h 30 septembre			vendredi 9 h à 11 h rando douce
2/7/25	Christian Martine	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	4/7/25	Jacques	Belle Croix D 142 p 242
9/7/25	Christian Lucien	Carf de l'Epine D 607 p 883 dir Paris	11/7/25	Jacques	carf du Vert Galant D 63E2 p148 rochers des Demoiselles
16/7/25	Lucien	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	18/7/25	Jacques	carf du Coq la Faisanderie Fontainebleau D 409 p 108
23/7/25	Pas d'animateur	Butte à Gay D 116 p 379/384	25/7/25	Muguette	Plaine de Sorques D 104
30/7/25	Christian Jean-Marie	PK de la Plaine Verte D 58 p 550 Bourron Marlotte	1/8/25	Jean Jacques	PK du Rocher Canon D 142 parc 858
6/8/25	Lucien	Gorges de Franchard D 301 p 755/762	8/8/25	Jean Jacques	Appremont Route de Sully p717
13/8/25	Lucien	Appremont Route de Sully p717	15/8/25	Muguette	carf du Coq la Faisanderie Fontainebleau D 409 p 108
20/8/25	Christian	PK la Canche aux Merciers D 64 p 107 Arbonne	22/8/25	Jean	carf d'Achères D 301 p152
27/8/25	Bruno Christian	Plaine de Chanfroy D 64 p77	29/8/25	Jacques	Butte à Gay D 116 p 379/384
3/9/25	Bruno Lucien	Forêt de Poligny Rte de Nemours à Poligny 1er PK	5/9/25	Jean	Carf de l'épine foreuse D 115 p 328
10/9/25	Christian Lucien	Achères chemin de la Sambine D 64 P 154	12/9/25	Jacques	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
17/9/25	Pierre Jean-Marie	PK du Rocher Canon D142E parc 858	19/9/25	Jean	Allée de Maintenon D 58 p 37/45
24/9/25	Christian Lucien	Larchant PK du Bois d'Hyver p143	26/9/25	Jacques	Rochers des Princes D 148 P 504

Toutes les activités reprendront dans la semaine du 8 septembre au 14 septembre 2025

Forum des associations le samedi 6 septembre complexe du stade P. Mahut 14 h à 18 h.

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: Platières d'Appremont Rte de Sully gorge aux Néfliers p 717	
	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 30—16 h
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin trimestriel.	Vendredi 9 h ou 13 h 30

Renseignements :

Françoise Vekeman - 06 71 49 29 97 - francoisevekeman@hotmail.fr

Liliane Sossa 06 07 59 90 44 - liliane.sossa@orange.fr

La saison sportive 2024/2025 s'est achevée par une randonnée autour de Grez sur Loing/ Bourron-Marlotte avec une balade dans un train à vapeur autour des lacs et une visite du musée des train.

Merci à tous ceux qui ont œuvré pour la réussite de cette année sportive : animateurs/trices, membres du Comité Directeur et adhérent(e)s

Nous vous souhaitons un bel été en attendant de vous retrouver en pleine forme en septembre.

La saison 2025/2026 se prépare. Les activités proposées par le club restent les mêmes. Nous espérons obtenir un nouveau créneau pour le yoga et obtenir une augmentation du temps de pratique en tir à l'arc compte tenu du nombre croissant d'adhérents dans ces disciplines.

NOUVEAUX ANIMATEURS

En cette fin de saison, cinq personnes ont terminé leur formation pour devenir animateurs au sein de notre club :

Monserrat et Elie Chriqui, Francine Folliet en activités aquatiques,

Philippe Gadet et Yannick Le Mentec pour la randonnée.



Après les formations qu'ils ont beaucoup appréciées, ils vont maintenant assurer l'animation de leurs activités pour le plus grand plaisir des adhérents.

Nous les remercions très sincèrement de s'engager au sein du club et de partager leurs passions dans la convivialité.

Ouverture des inscriptions en ligne à partir du 2 septembre.

Journée de permanence des inscriptions le jeudi 4 septembre

Forum des associations le 6 septembre

L'Assemblée Générale aura lieu le jeudi 6 Novembre 2025, à la salle Chipping Sodbury 2 rue de la Plaine à Cesson

Nos randonnées du vendredi pour la rentrée :

<i>Dates</i>	<i>Animateurs</i>	<i>Propositions de randonnées</i>
05/09/25	Liliane	Circuit des fontaines Parking de la Croix d'Augas
12/09/25	Philippe	Les étangs du Balory Nandy
19 /09/25	Jean-Yves	Mont d'Ussy Carrefour des huit routes
26/09/25	Liliane	Paris : la coulée verte et le musée de l'histoire de l'Immigration