

LE RETRAITÉ SPORTIF

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

Alors que le canon gronde toujours aux portes de l'Europe, laissant planer son lot d'incertitudes sur le sort et le bien-vivre des populations opprimées, sur un registre bien différent, notre FFRS a été quelque peu secouée par des assemblées générales mouvementées fin 2022 et au mois de février 2023 pour l'adoption des budgets nécessaires à la mise en œuvre des nouveaux dispositifs et systèmes informatiques qui apporteront quelques nouveautés pour chacun d'entre nous. Retrouvez toutes ces informations sur le site internet fédéral sur le chapitre "FFRS 360".

Outre la suppression immédiate du certificat médical d'absence de contre-indication (CACI), la mesure la plus marquante sera, à compter de la prochaine saison, l'augmentation du coût de la licence fédérale de 6 euros. Cette majoration, qui peut paraître importante, est la conséquence directe d'une longue stagnation, plusieurs années, du montant de cette part fédérale. Une majoration minimale chaque année aurait peut-être été préférable !!!

En ce milieu de saison sportive, les formations suivent un bon rythme et de nouveaux animateurs arriveront dans vos clubs. Cependant, comme un leitmotiv, revient le besoin nécessaire et incessant de candidats animateurs, toutes disciplines confondues. La roue tourne ; l'âge, la maladie font leur œuvre. Une pensée toute particulière pour Jean-Paul qui a donné toute son énergie sans compter. Franchissez le pas, vos ETC pourront vous guider.

Autre point faible en cette année 2023 : les propositions de séjours sportifs et de loisirs pour les prochaines années font grandement défaut ; aucune offre pour 2024.

Sur un plan purement festif, après les 40 ans de la FFRS en 2022, seront fêtés les 40 ans aussi du Comité régional (CORERS Ile de France) à l'occasion d'un rassemblement des animateurs et bénévoles au prochain mois de juin sur le canal Saint-Martin à PARIS, et pour les 30 ans du CODERS 77, un repas dansant animé est proposé le 12 avril 2023 à MELUN, animation dont les inscriptions ont été closes eu égard au nombre important de ces dernières.

En toute amitié.

Christian BARTHE

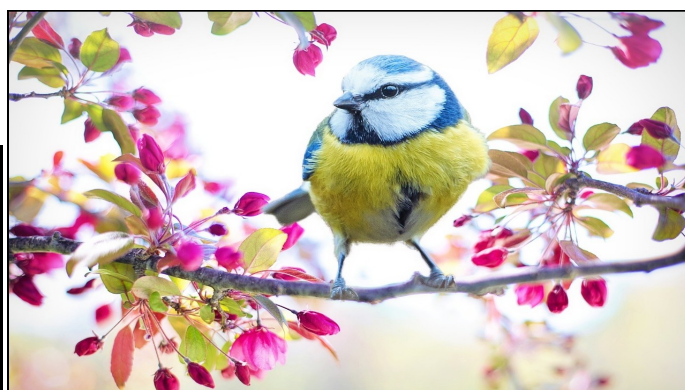
Vous pouvez retrouver ce bulletin, ainsi que les précédents, en couleur, sur le site internet du

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

Connectez vous également sur les sites :

- de la FFRS : www.ffrs-retraite-sportive.org

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



ADRESSE

LE RETRAITE SPORTIF - CODERS 77

Directeur de publication : Christian BARTHE

Rédacteur en chef : Christian BARTHE

ISSN : 2429-5000

ISSN : 2430-4131 (en ligne)

Tiré à 275 exemplaires

Imprimeur : ACS LE MEE SUR SEINE

Dépôt légal : AVRIL 2023

Infos flash

Combien sommes-nous au CODERS 77 ?

A ce jour, 1859 adhérents ont une licence fédérale qui leur permet de partager et conserver ce lien social avec la complicité des 132 animateurs, 8 accompagnants sportifs et 3 instructeurs fédéraux (chargés de la formation des animateurs) qui sont la force vive de toutes nos activités au sein des clubs.

Le (nouveau) coût de la licence fédérale

Les ressources de la cotisation mutualisées permettent à la Fédération de remplir ses missions au bénéfice des clubs et comités et de prendre en charge certaines lignes de dépenses : formation, développement, gestion de la base de données, assurances, SACEM... Ce que couvre le coût de la licence, ressource essentielle de la FFRS, est donc redistribué en grande partie pour les adhérents.

Ainsi, l'AGE (assemblée générale extraordinaire) du 17 février 2023, en visio-conférence, a validé à 26 € la part fédérale du coût de la licence soit une augmentation de 6 euros pour la saison sportive 2023 / 2024 à compter du 1° septembre 2023.

Certificat médical

Depuis le 1° janvier 2023, en application de la loi du 02 mars 2022, la FFRS a approuvé la suppression de l'obligation de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir (CACI). Si les clubs et leurs animateurs sont responsables de la sécurité des activités, ils ne le sont pas pour l'état de santé de leurs membres, qu'ils soient ou non munis de leur CACI.

Ainsi, la responsabilisation des licenciés dans le domaine de leur santé est recherchée et est donc pleine et entière.

L'usage de l'auto-questionnaire (déjà utilisé) rédigé par la Haute Autorité de Santé est donc recommandé et doit être déterminant dans la décision de l'adhérent.

La dématérialisation de la licence et les nouvelles possibilités de règlement des prestations entreront, en principe, en vigueur à compter de la nouvelle saison sportive 2023/2024. Vos responsables de clubs ont été "auditionnés" le précédent trimestre, sur les particularités de fonctionnement et d'organisation de chacun des clubs afin qu'elles soient intégrées dans le nouveau dispositif informatique et vous permettront ainsi de rentrer dans la nouvelle structure de manière harmonieuse.

Séjours 2023 - 2024 et après

Un ardent appel à volontaires est lancé pour les projets de séjours de 2024 et après car aucun dossier n'est actuellement proposé. En l'état actuel des choses, le séjour rando - cyclo de COLLONGES LA ROUGE qui se déroulera très prochainement en juin 2023 sera le dernier proposé par le CODERS 77 mettant ainsi fin à cette longue tradition de convivialité et d'échange lors de ces rencontres sportives et de loisir.

Vous pouvez contacter le référent tourisme Robert MOREAU de la RSAG qui vous conseillera utilement.

Le séjour neige 2023 s'est déroulé à **TIGNES** Les Bréviaires (raquettes et ski alpin) du 15 au 22 janvier 2023.

Après un début de semaine sous la neige où tous les sommets se sont recouverts d'une bonne couche, la fin de la semaine a été très froide, sous un très beau soleil qui a fait le bonheur de tous, accompagnés de nos animateurs et des guides locaux.



Bureau du CODERS :

Président : Christian BARTHE - 01 64 52 40 50 - 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 déclina toute responsabilité vis-vis des adhérents qui passeraient outre.



Randonneurs et randonneuses : ne partez pas sans votre licence, votre carte vitale, une boisson et le petit encas pour éviter le petit creux

N'oubliez pas que les risques de tempête et pluies importantes subsistent en cette période printanière. Pour éviter tout désagrément, consultez la météo locale. En cas d'alerte rouge ou orange de Météo France, la veille au soir les sorties randonnée et cyclotourisme sont annulées en raison des risques de chutes de branches d'arbres (accident vécu récemment)

Cyclistes :

Le port du casque est obligatoire pour toute sortie au sein du CODERS

Avril : rendez-vous à 13h30 sur le site de départ. - Changement d'horaire en MAI : 09h00

Pour votre sécurité, nous vous conseillons vivement de porter une tenue cycliste bien visible des automobilistes, et, que votre vélo soit en bon état de marche.

CYCLOTOURISME

MOIS	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
A V R I L	Vendredi 07	<u>13 heures 30 :</u> VULAINES Parking stade P. de Coubertin	<u>avec vos</u> <u>ANIMATEURS</u>
	Vendredi 14		
	Vendredi 21		
	Vendredi 28		
M A I	Vendredi 05	<u>09 heures 00 :</u> ARBONNE Parking de l'église	
	Vendredi 12		
	Vendredi 19		
	Vendredi 26		
J U I N	Vendredi 02	<u>09 heures 00 :</u> LE CHATELET EN? BRIE Parking D 605 / D 47 - Direction Pamfou	
	Vendredi 09		
	Vendredi 16		
	Vendredi 23		
	Vendredi 30		



Mardi 09h30 - 12h00 - En cas d'alerte météo rouge ou orange, le lundi soir, rando annulée

4-avr.	RSMVS	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N1	Antoine	Lucien S	Christian V
	RSAG		N2	Patrice V		
	Autres clubs	Parking des grands Avaux D75 direction Chevannes	N3	Bernard DC		
11-avr.	RSMVS	Gorges de Franchard D 301- P 755/762	N1	Rhona	Guy B	Xavier
	RSB		N2	Bertrand	Patrice V	Jean B
	Autres clubs	Arbonne – Carrefour des fusillés- plaine de Chanfroy - D64 - P77	N3	Maryse		
18-avr.	RSMVS	Arbonne - Parking du Bois Rond D64 – P86	N1	Jean-Jacques	Bruno C	Lucien S
	RSFP		N2	Guy B		Guy L
	Autres clubs	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N3	Patrick	Lucien S	
25-avr.	Tous les Clubs	Rando du muguet Arbonne la canche aux mercier D64-P108	N1	Jean-Michel C	Jean B	Yves
			N2	François	Xavier	Maryse
			N3	Christian R		
2-mai	Tous les Clubs	Rocher Canon D142E – P858	N1	Antoine	Jean-Jacques	Jean B
			N2	Jean Marc	jean yves	Yves
			N3	Maryse		
9-mai	RSMVS	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1	Jean-Jacques	Xavier	Yves
	RSSB		N2	Serge		
	Autres clubs	Fontainebleau - Carrefour du Coq La Faisanderie - D409 -P108	N3	Christian V		
			N1	Guy B		
			N2	Bertrand	Bruno C	Rhona
			N3	Patrick		Bernard DC
16-mai	Rando journée 25 bosses - N3 - Le Vaudoué chemin la mée. Départ 08h30 Patrick et Jean					
16-mai	RSMVS	Bourron Marlotte - Parking de la grand vallée - D58 - P551	N1	Antoine	Patrice V	Dominique
	RSAG		N2	Lucien S		
	Autres clubs	Barbizon - Parking du Bas Bréau - P713/714	N3	Xavier		
23-mai	RSMVS	Carrefour de la Croix du Grand Maître D 148 – D301 – P 501	N1	Rhona	Alain L	Louis
	RSB		N2	Gérard		Jean-Michel C
	Autres clubs	Samois -parking de la tour du rocher (salle des fêtes) - D137	N3	Jean Marc		
			N1	Yves	Patrice V	Maryse
			N2	jean yves		
			N3	Jean B		
30-mai	Rando Journée MAXI 15km N2 . Départ 9h30 carrefour de l'Epine.Pique-nique,eau, bonnes chaussures. Christian et Yves					
30-mai	RSMVS	Carrefour de l'Epine D 607 (RN7) – P883 direction Paris	N1	Jean-Michel C	Antoine	Rufino
	RSEFP		N2	François	Rhona	Jean B
	Autres clubs	Carrefour de la Plaine de Macherin - Isatis D409/P765/768/767	N3	Patrick		
			N1	Jean-Jacques	Lucien S	Christian R
			N2	Jean Marc		
			N3	Bernard DC		
6-juin	Rando TMF 3/4 - Départ 08h30 -16h Croix de Toulouse N2/N3 pique-nique inscription obligatoire Guy L 0607799614					
6-juin	RSMVS	Platières d'Apremont Route de Sully Gorge aux Néliers – P 717	N1	Jean B	Yves	Dominique
	RSSB		N2	Serge		
	Autres clubs	Arbonne – La Feuillardière Chemin de la Sapinière D409-P 95/97	N3	Christian V		
			N1	Rhona	Lucien S	François
			N2	Bertrand		
			N3	Bruno C		
13-juin	RSMVS	Noisy sur Ecole- Parking des 3 Pignons Cimetière D 16 – P 140	N1	Antoine	Dominique	Jean B
	RSAG		N2	Patrice V		
	Autres clubs	Rocher Canon D142E – P858	N3	Xavier		
			N1	Rufino	Rhona	Serge
			N2	jean yves		
			N3	Christian R		
20-juin	RSMVS	Croix de Toulouse D116/138-P236/366	N1	Antoine	Yves	Christian V
	RSB		N2	Bertrand		
	Autres clubs	Milly la Forêt Parking de la Boulignère D837 – P28 / 29	N3	Maryse		
			N1	Rufino	Louis	Dominique
			N2	Guy L		François
			N3	Patrick		
27-juin	RSMVS	Cabaret Masson D 306(ex RN6) P 246	N1	Gérard	Jean-Michel C	Guy B
	RSEFP		N2	Patrice V		
	Autres clubs	Croix de Souvray D 152 – P 169 – P 658/659	N3	Rufino		
			N1	Lucien S	Bruno C	Christian R
			N2	Bertrand		
			N3	Bernard DC		

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

Prochaine réunion des animateurs de rando : lundi 22-mai à 14h30, rue Despatys, MELUN

LE MOT DE LA PRESIDENTE

C'est l'époque du renouveau printanier mais aussi du changement pour les clubs affiliés à la FFRS. Dans le cadre de la modernisation impulsée par le ministère, la mise en place d'un processus de licence dématérialisée verra le jour à la rentrée prochaine.

Nos pratiques en seront modifiées mais votre Comité Directeur sera là pour vous informer et vous aider à passer ce cap.

En attendant nous vous espérons nombreux à notre traditionnel pique-nique de juin, pour se régaler de vos spécialités culinaires dans une ambiance chaleureuse.

Nous savons dès à présent que nous avons fait le plein d'inscriptions pour notre sortie estivale... merci à Françoise Guillochon pour son investissement.

Pour l'heure, profitez des effets bénéfiques du printemps, plus que jamais fréquentez vos activités sportives ou reprenez-en le chemin, si vous les avez délaissées.

Dans tous les cas gardez le sourire !

Votre présidente Aline BRZAKOWSKI



MARCHE NORDIQUE T2 2023

Vendredi de 8h45 à 11 heures

Co-voiturage RDV 8h15 Parking du Mas au Mée

Avril : l'Épine Foreuse D 115 – P 827/832

Sauf le 21 ; Journée délocalisée à POLIGNY (Voir feuille)

Mai : Croix de Toulouse D 138 - P 236/366

Juin : Cabaret Masson D 306 (Ex RN 6) P 246

Responsable Maryse RASLE Tél. 06 71 17 66 93

BALADES PEDESTRES T2 2023

RDV le jeudi au Parking du MAS à 9H

06 Avril : Bréviande (Jonquilles)

13 Avril : Bois de la Rochette Dammarie

20 Avril : Livry-Sur-Seine

27 Avril : Cueillette du Muguet

04 Mai : Maison forestière Bois-Le-Roi

11 Mai : Epine Foreuse

~~18 Mai~~ ASCENSION

~~25 Mai~~ Journée des Animateurs

1^{er} Juin : UCPA Bois-Le-Roi

08 Juin : Forêt de Rougeau Carrefour des Faisans

15 Juin : Le Mée – Bords de Seine

22 Juin : Rocher Canon Pique-Nique

29 Juin : Cesson - Piscine

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

DATES A RETENIR

Mercredi 15 mars 2023 : Reprise de l'activité PETANQUE à 14h à La Rochette

Mercredi 7 Juin 2023 : Sortie à Paris « Petite ceinture Sud » (Antoine)

Vendredi 9 Juin 2023 : Pique-Nique de fin de saison Au Mée Sur Seine

Dimanche 18 Juin 2023 : Sortie à Paris « Humour et légèreté » (Nicole, Antoine et Nathalie Gallois, guide)

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

Courriel: rsfpontthierry@gmail.com Site : rsfp77.blogspot.fr/

Le mot du Président



Chères adhérentes, chers adhérents,
Avec toujours de nouveaux adhérents auxquels nous souhaitons la bienvenue, nos activités se déroulent pour le mieux y compris les nouvelles qui sont venues enrichir nos propositions. Cette réussite est due essentiellement à l'investissement sans faille de nos animateurs. Bénévoles, ne comptant pas leur temps, ils ont été mis à l'honneur lors de notre dernière AG, en décembre dernier.



Le club en a profité pour leur offrir un petit cadeau symbolique, une gourde que nous tous, devons avoir.

Félicitations et merci à tous !

Balades « découverte »



Les derniers mois, une activité, au demeurant gratuite, voit une progression spectaculaire du nombre de participants.

Il s'agit de la balade du vendredi après-midi !

En plus de permettre aux adhérents de marcher entre amis, de découvrir, de prendre des photos, nos animateurs organisent des « **balades à thèmes** ».

Autour de la vigne à Saint Fargeau, parmi les œuvres d'un sculpteur à Soisy sur Ecole ou encore à Moulignon, (accueillis par l'association laïque « St Jacques de Compostelle ») à la découverte du travail des vitraux de Mr Henri Duchemin, ces sorties rencontrent un vif intérêt. **De nouveaux projets sont à venir !**

Campagne de ré adhésion et adhésion 2023/2024

Toujours prévue en fin de saison, cette campagne comportera quelques nouveautés dont nous vous préciserons la nature dès que nous disposerons des informations nécessaires.

Et quoiqu'il en soit, nous vous espérons nombreux pour continuer ensemble ce chemin !

Balades du vendredi :

DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE	DATE	ANIMATEUR	LIEU DE BALADE
07-avr	Jean Michel	Seine-Port (Noisement)	26-mai	Gérard	Saint Sauveur
14-avr	Louis	Pavillon Royal-Nandy	02-juin	Rhona	Rocher Canon
21-avr	Guy Leclerc	Grands Avaux	09-juin	Gérard	Plaine de Chanfroy
28-avr	Gérard	Baulne	16-juin	Guy Leclerc	Cabaret Masson
05-mai	Martine	Arboretum de Franchard	23-juin	Louis	La Table du Roi (RN 6)
12-mai	Guy Leclerc	Château Courance	30-juin	Louis	Carrefour de la Butte à Guay
19-mai	Jean Michel	Murs des vignes de Thomery avec visite commentée des vignes			

Ce tableau peut changer, consulter le sur le blog : http://rsfp77.blogspot.com/p/blog-page_2.html

Bonne santé à toutes et tous !

Rufino Fernandez (Président)
06 61 97 36 12

Jean Michel Humbert (Trésorier)
06 31 91 58 25

Philippe Dupont (Secrétaire)
06 35 51 75 12



RETRAITE SPORTIVE MARNE ET BRIE JOURNAL AVRIL 2023

Le mot du Président.

Le début de printemps marque le commencement de la belle saison, mais c'est aussi le moment de coordonner les animations de la prochaine saison sportive avec son lot de nouvelles conventions et nouveaux partenariats. Les prochaines olympiades arrivent et bousculeront nos habitudes, mais nous saurons comme chaque année nous adapter. Nous vous informerons des nouveaux calendriers en temps utile.

Comme voté lors de notre assemblée générale du 6 février dernier, la moitié de l'augmentation approuvée de 6 € de la prochaine licence fédérale sera compensée par le club. Nous voulons surtout éviter de priver certains de la convivialité qu'ils y trouvent.

Notre ancien Président de club et animateur, Jean-Paul GRENOUILLET, part vivre dans une autre région. Le club le remercie très chaleureusement pour son dévouement sans relâche, sa bonne humeur constante et toute l'énergie dépensée pour le plaisir de tous nos adhérents. Nous lui souhaitons de continuer longtemps encore dans cette dynamique.

Pour finir, je vous souhaite de profiter pleinement du soleil et des animations que nous vous proposons. Outre le fait de se maintenir en forme, c'est aussi le plaisir de se retrouver, de partager des moments de bonheur, de sourires et de rires.

Alain SCHUMACKER

Un dernier appel pour que l'aquagym perdure au sein de notre Club RSMB !

Ma santé m'oblige à abandonner ma fonction d'animatrice "aquagym" dans le petit bassin de la piscine Tauziet de Meaux.



J'aimerais tant passer le relais car beaucoup d'adhérents s'inscrivent à cette activité si bénéfique pour la santé.

Qui veut bien s'engager ?

Faites un effort S V P ! Je suis prête à vous aider à sauter le pas.

Une animatrice très chagrinée, mais pleine d'espoir.

Paulette Lesénéchal

Rendez-vous annuel

Le 6 février dernier, un peu plus de 200 adhérents, sur les 370 inscrits, se sont retrouvés au Colisée de Meaux, pour assister à l'Assemblée Générale du Club RSMB.

Le quorum étant atteint, le président, Alain SCHUMACKER déclare ouverte la séance.

Après la présentation des différents rapports tous adoptés à l'unanimité, le budget 2023 a été présenté et accepté également à l'unanimité.

Le président évoque ensuite le projet FFRS360 qui impliquera une augmentation du montant de l'adhésion. Sur les 6 € envisagés, le club prendra à sa charge 3 €.

La réunion s'est poursuivie par l'intervention des invités : le docteur Pierre BILLARD et Noémie PRUD'HOMME de l'OMS, Christian BARTHE, président du CODERS 77 et Emmanuel HUDE, maire de Villenoy.

La séance levée, toutes et tous ont été invités à prendre le verre de l'amitié préparé par Aurèle et Claude avant de prendre place à table pour un repas breton concocté par le traiteur « Entre ciel et Terre » dont le restaurant est situé au cœur de l'Aérophalte de la Ferté-Gaucher.

Elisabeth Leroy



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

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



SENART - BRIE

Avril
Mai
Juin
2023

Toutes informations sur le Club :

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

L'édito du Président

Avant de conclure cette saison 2022/2023, je voudrais aborder quelques changements qui impacteront la prochaine saison.

A la FFRS, une Assemblée Générale Extraordinaire a été nécessaire pour valider le budget prévisionnel 2023/2024, ... tant les discussions ont été difficiles. Le budget finalement voté va entraîner une augmentation de 6€ de la part fédérale dans la cotisation de base. Pour les Clubs, cela aura pour conséquence de voir cette cotisation passer de 42 à 48€.

Les adhésions (nouvelles ou renouvellements) vont également changer. Pour répondre à des obligations règlementaires, la FFRS modernise son système informatique. Pour la saison à venir, vous aurez à vous inscrire ... et payer votre cotisation directement auprès de la FFRS, par internet. J'aurai l'occasion de vous en dire plus prochainement.

Le trimestre qui s'annonce est plein d'animations. Lisez attentivement ce bulletin (*ou reportez-vous aux informations figurant sur le blog*) et notez bien les dates sur vos agendas. Nous comptons vous y retrouver nombreux.

A celles et ceux que je n'aurai pas l'occasion de rencontrer, profitez bien de vos « petites » vacances (de printemps) ... en attendant les « grandes » (d'été).

André DOMINGUEZ

RAPPELS

Les activités sont suspendues durant les vacances scolaires (22 avril au 9 mai) sauf **MARCHE NORDIQUE**, **TENNIS DE TABLE** et **RANDONNEES FONTAINEBLEAU**.

En cas **d'alerte météo rouge ou orange**, signalée la veille au soir, les **activités extérieures sont annulées**.



Randonnées du vendredi

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

7 et 21 avril
12 et 26 mai
9* et 23* juin

(* Randonnées à la journée avec pique-nique tiré du sac

Promenade parisienne du dimanche 21 mai 2023



Pour les plus anciens, rappelez-vous : en février 2018 nous avons démarré le tour de Paris en empruntant le GR 2024, nouvellement créé suite à l'annonce des Jeux Olympiques dans notre capitale. 2024 approche et nous n'avons pas encore terminé la boucle de 50km prévue initialement (*Covid oblige !*).

Nous vous proposons d'arpenter les 10 derniers kilomètres entre la Porte de Champerret et la Porte de la Villette.

Rendez-vous à 10h00 Place Stuart Merrill

(angle boulevard Gouvion St Cyr / rue Descombes, devant le Mc Do)

Déjeuner dans un petit restaurant rue Ordener.

Fin du parcours prévue vers 15h30 / 16h00

Inscription obligatoire avant le 14 mai 2023 auprès de Jean-Jacques JOSSET

(01.60.60.61.74 / 06.30.14.27.30 / josset.jean-jacques@wanadoo.fr)

Rappel des prochains rendez-vous

- **Mercredi 12 avril** : 30 ans du CODERS 77 (voir l'invitation diffusée le 15 février)
- **Mercredi 19 avril** : après-midi BOWLING (voir l'invitation transmise le 14 février)
- **Jedi 1^{er} juin** : BARBECUE de fin de saison (plus de détails prochainement)
- **Vendredi 16 juin** : 40 ans du CORERS IdF regroupant les Animateurs et bénévoles des Comités Directeurs des différents Clubs de la région

mercredi 14 h 30 N 2 et 3			vendredi 9 h 30 N 1		
5/4/23	Bernard Lucien	Canche aux Merciers D 64 p 107/108	7/4/23	pas d'animateur	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108
12/4/22	Jean-Marie Bruno	Plaine Verte Bourron D 58 p 549/550	14/4/23	Jean-Claude	Mare aux fées D 58 p 551/541
19/4/21	Bernard	Carf de l'Epine D 607 p 883	21/4/23	Mireille	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366
26/4/20	Christian Jean-Marie	PK de Franchard D 301 E p 755/762	28/4/23	Jean	Avon rue du vieux Ru pavillon de l'Erable
3/5/23	Lucien	Canche aux Merciers D 64 p 107/108	5/5/23	Jean-Claude	Les huit routes Fontainebleau
10/5/23	Christian	Appremont Route de Sully p 717	12/5/23	Jean-Claude	Plaine de Sorques D 104
17/5/23	pas d'animateur	Carf du coq Faisanderie D 409 p 108	19/5/23	Jean	Maison forestière Bois le Roi D 138 p 354
24/5/23	Christian Lucien	Arbonne Bois Rond D 64 p 86	26/5/23	Mireille	Maison dans la Vallée Avon
31/5/23	Christian Bernard	Rocher Canon D 142 E p 858	2/6/23	Mireille	Grands Feuillards D 301 p 636/634
7/6/23	Bernard Lucien	Plaine de Chanfroy D 64 p 77	9/6/23	Jean	Rocher Canon D 142 E p 858
14/6/23	Christian Lucien	Arbonne La Feuillardière D 409 p 95/97	16/6/23	Muguette	Bulle à Guay D 116 p 380/384
21/6/23	Bernard Jean-Marie	Croix de Toulouse D 116/138 parc 236/366	23/6/23	Jean-Marie	Croix de Toulouse D 116/138 p 236/366
28/6/23	Lucien Bruno	Larchant PK du Bois d'yver p 143	30/6/23	Jean	Carf de l'Epine D 607 p 883

30 ans du CODERS : 12 avril repas et AM festive .

20 ans du club : 02 juin 2023 repas et AM festive .

Gymnastique Maintien en Forme <i>GMF</i>	Gymnase de la Butte-Montceau AVON Salle Léon Béra Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 ; 10 h 45 à 11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
Marche nordique	AVRIL : Apremont Route de Sully p 717 MAI : PK des grands Feuillards p 636 JUIN : Bivouac Bourron Marlotte D 58 p 551	Lundi : 9 h 30
Gymnastique méthode PILATES	Gymnase de la Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros	Mercredi: 10 h 45 à 11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires.
Gymnastique en plein air PPG préparation physique générale	Parcours de santé de la Faisanderie FONTAINEBLEAU Aucune participation	Jedi : 10 h à 11 h Sauf pendant les vacances scolaires.
Tennis de table	Gymnase de la Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros par créneau	Vendredi : 20 h à 22 h (18 h à 20 h petites vacances) Mardi : 18 h à 20 h
Tai-Chi	Salle Léon Béra Butte Montceau AVON Participation annuelle : 10 euros	Jedi 10 h 45—11 h 45 Sauf pendant les vacances scolaires
Activités aquatiques	Piscine de la Faisanderie Fontainebleau Participation annuelle : 10 euros par créneau	Lundi : 16 - 17 h Jedi : 16 h - 17 h Sauf pendant les vacances scolaires
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	jedi 9 h 15—10 h 45
Randonnée Pédestre	Randonnées CODERS RV bulletin Randonnée club niveau N 2 et N 3 Randonnée club niveau N 1	Mardi matin 9 h Mercredi 14 h Vendredi matin 9 h 30
Rando Dessin	RV donnés sur le site	Mardi 14 h 30
Cyclotourisme	sortie coders RV bulletin coders	Vendredi 9 h ou 13 h 30



RETRAITE SPORTIVE DU BALORY

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

Jean-Marie [Chevallier 0611275973 <rsb.chevallier@gmail.com>](mailto:Chevallier0611275973@gmail.com)



Renseignements:

Jean-Marc Brunier 0687987795 <jerichobleu3@gmail.com>

et Françoise Vekeman 0671492997 <francoisevekeman@hotmail.fr>

L'hiver s'éloigne....nous allons vers les beaux jours et notre dynamisme se réveille avec l'arrivée du printemps.

Nos sorties culturelles à Paris ont toujours beaucoup de succès : le 24 et 31 Mars, Liliane propose la visite de Paris sur les traces des travaux du Baron Haussmann.

Jean Pierre Carlat organisera un tournoi de tennis de table le 10 juin après-midi dans la grande salle de la Maison des Sports, il faudra venir encourager les participants.

Comme l'an dernier, le club propose 3 randonnées à la journée avec pique-nique tiré du sac : Chamaramde, Val d'Ancoeur et Milly-la-Forêt,

Elles couvriront une distance de 15 à 20 km, un covoiturage est conseillé avec partage des frais. Départ à 8h30 du parking de la Maison des Sports, inscription préalable auprès de Jean-Marc Brunier,

Pour tous renseignements vous pouvez vous rendre sur le site du club:

rsb-balory.jimbo.com

Programme des randonnées du vendredi

Dates	Animateur	Propositions de randonnées
07/04/23	Gérard	Beauvais : jacinthes
14/04/23	Patrice	Croix de Toulouse Parking : D116/P138 P236/366
21/04/23	Liliane	Croix d'Augas Parking D116 P384 : circuit des Fontaines
28/04/23	Gérard	Chamarande
05/05/23	Gérard	Fontaine le Port : muguet
12/05/23	Yves-Marie	Canche aux Merciers Arbonne Parking D64 P108
19/05/23	Jean-Yves	Gorges de Franchard
26/05/23	Jean-Marc	Val d'Ancoeur
02/06/23	Yves-Marie	Barbizon Parking Carrefour du Bas Bréau allée des vaches P173
09/06/23	Jean-Marc	Parking des fusillés Arbonne
16/06/23	Jean-Yves	Faisanderie - Fontainebleau
23/06/23	Patrice	Table du Roi
30/06/23	Liliane	Milly-la-Forêt